

74.100.5
74
к-35

А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева

226 2 57

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ
ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ
НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ

20-11-05 neg 131
50608 201490 139



74.100.5

74
А. В. КЕНЕМАН, Д. В. ХУХЛАЕВА

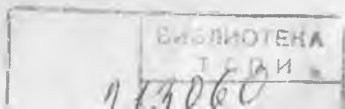
К-35

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

СССР Маориф министрлиги педагогика институтлари-
нинг студентлари учун „Мактабгача тарбия педагоги-
каси ва психологияси“ ихтисоси (№ 2110) буйича
дарслик сифатида тавсия этган

Тузагилган ва тулдирилган учинчи нашридан таржима

ТОШКЕНТ „ЎҚИТУВЧИ“ 1988



Дарслик педагогика институтларининг амалдаги программасига мувофиқ ёзилган ва уч қисмдан иборат: „Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари“, „Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси“, „Тарбиячи ва методистларнинг жисмоний тарбия буйича малакасини ошириш“. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси“ курсилан педагогика билим юртлари учун ўқитувчилар тайёрлаш.

К 35

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси: Пед. ин-т студ. учун „Мактабгача тарбия педагогикаси ва психологияси“ ихтисоси № 2110 буйича дарслик.—3- гузатилган ва тулдирилган нашр. тарж.—Т.: Ўқитувчи, 1988.— 292 б.

I. Автордош.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для воспитателей дет-сада.

ББК 74.100.5

К $\frac{4305000000 - 293}{353 (04) 88}$ 69—88

ISBN 5-645-00050-1

© „Просвещение“, 1985 г.
© Ўзбек тилига таржима,
„Ўқитувчи“ нашриёти, 1988 й.

СУЗ БОШИ

Педагогика институтларининг мактабгача тарбия факультетларида кенг профилдаги мутахассислар: инспектор-методистлар, болалар муассасаларининг мудиралари, педагогика билим юрглариининг ўқитувчилари тайёрланади. Уларнинг барчаси ёш авлодни коммунистик руҳда тарбиялаш масалаларини ҳал этишда қатнашишга да ват этилгандир.

Педагогика институтларини битирувчилар методик, ўқитувчилик ва ташкилотчилик ишлари учун зарур бўлган назарий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллашлари зарур.

Педагогик таълимнинг ғоявий йўналиши КПСС Программаси, СССР Конституцияси, КПСС съездлари, КПСС Марказий Комитети Пленумлари қарорлари каби муҳим партиявий ва давлат ҳужжатларига биноан белгиланади. Ёш авлодни ҳаётга ҳамда социалистик Ватан фаровонлиги йўлида меҳнат қилишга тайёрлашда умумий таълим ва ҳунар мактаблари ислоҳоти катта аҳамиятга эга. Унда ўз тарбияланувчиларини мактабда муваффақиятли ўқишга тайёрлашга даъват этилган мактабгача тарбия муассасаларига катта ўрин ажратилган. Болаларни мактабга тайёрлаш боланинг жисмоний, психик ҳамда ахлоқий-иродавий кучини жалб этишни талаб қиладиган, узоқ давом этадиган ва мураккаб жараёндир. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тўғри тарбиялаш болалар боғчалари педагогларининг бош вазифаларидан биридир.

Студентларни келгусидаги шундай фаолиятга тайёрлаш учун мактабгача тарбия факультетларининг ўқув планида «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси» курси кўзда тутилган. Мазкур дарслик ушбу курсни яхши ўзлаштириш мақсадида яратилди.

Дарслик амалдаги программага мувофиқ ёзилган. У уч қисмдан иборат. «Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари» деб аталган биринчи қисмда жисмоний тарбия назариясининг предмети — совет жисмоний тарбия системаси ёритилади. «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси

ва методикаси» деб аталмиш иккинчи қисмда конкрет ёш босқичидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг предмети очиб берилди; жисмоний тарбия вазифалари, воситалари асосланади, илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш хусусиятлари, таълим ва тарбиясининг асослари, жисмоний тарбия машқларига ўргатиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўтказиш методикаси, болалар боғчасида жисмоний тарбия ишнини ташкил этиш формалари (физкультура машғулотлари, эрталабки гимнастика ва бошқалар), планлаштириш ва ишни ҳисобга олиш, мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ва медицина назорати ишнини ташкил этиш каби масалалар ёритилади. Учинчи қисмда жисмоний тарбия бўйича инспектор-методистнинг иши ва педагогика билим юртларида ўқитиладиган «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ўқитиш методикаси» курсини ўтиш методикасига характеристика берилди.

Дарсликка унинг қайта ишланган, кейинги йиллардаги тадқиқотларга оид хулосалар, шунингдек, илғор муассасалар иш натижалари билан тўлдирилган олдинги (1978 й.) нашри асос қилиб олинди.

Дарсликнинг тузилиши асосан сақлапган, бироқ унга айрим ўзгаришлар ҳам киритилган.

Чунончи, иккинчи қисмдаги «Илк ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси» темаси алоҳида боб қилиниб, «Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва ривожланиш асослари» бобидан сўнг берилди; «Қоидалар ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари» бобига «Кичкинтойларнинг ҳаракатли ўйинларига тарбиячиининг ижодий раҳбарлиги» деган параграф (6) қўшимча қилинди. «Мактабгача тарбия ёшдаги болаларда жисмоний сифатларин тарбиялаш методикаси» параграфи (7) «Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва ривожланиш асослари» бобига кўчирилди.

Дарсликнинг учинчи нашри Ленин ордени ва Меҳнат Қизил Байроқ ордени В. И. Ленин номидаги Москва Давлат педагогика институтининг доценти А. В. Кенеман; Москва Давлат сиртқи педагогика институтининг доценти Д. В. Хухлаева; СССР Соғлиқни сақлаш министрлигига қарашли Болалар ва ўсмирлар гигиенаси илмий тадқиқот институтининг катта илмий ходими Г. П. Юрко ҳамда В. И. Ленин номидаги Москва Давлат педагогика институти доценти Э. Я. Степаненковалар иштирокида тайёрланди.

Ўқув қўлланманинг биринчи қисмидаги I—II боблар — Д. В. Хухлаева; иккинчи қисмдаги I боб — А. В. Кенеман, II—III—Д. В. Хухлаева; IV ва VI — Г. П. Юрко; V, VIII, X — А. В. Кенеман, VII — А. В. Кенеман ва Г. П. Юрко, IX ва XI — Д. В. Хухлаева, XII — Д. В. Хухлаева ва Г. П. Юрко; VIII бобнинг 6- параграфи — Э. Я. Степаненкова; учинчи қисмнинг I боби — А. В. Кенеман, II — Д. В. Хухлаева томонидан ёзилган.

БИРИНЧИ КИСМ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ МАСАЛАЛАРИ

БИРИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ПРЕДМЕТИ

1-§. Жисмоний тарбия назариясининг предмети ва асосий тушунчалари

Жисмоний тарбия назарияси инсон жисмоний камолотини бошқаришининг умумий қонунлари ҳақидаги фандир. Назарияни эгаллаш жисмоний тарбиянинг барча бўғинларига тегишли конкрет масалаларини қараб чиқишга тўғри ёндашиш имконини беради.

Совет жисмоний тарбия назарияси совет жисмоний тарбия системасининг мақсади, вазифалари, хусусиятлари, принципларини ўрганади, жисмоний тарбиянинг коммунистик тарбиянинг бошқа томонлари — ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан алоқасини очиб кўрсатади. Бунда жисмоний тарбия воситаларини ўрганишга, жисмоний машқларга ўргатиш принципларини, усул ва методларини очишга, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга, спорт тренировкасининг умумий асосларини ишлаб чиқишга, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар турли формаларининг методикаси (физкультура машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйин ва бошқалар) га, шунингдек, жисмоний тарбия инини планлаштириш ва ҳисобга олишга катта эътибор берилади. Бундан ташқари, мактабгача ёшдаги, мактаб ёшидаги, катта ёшли болалар, катталар ва кекса кишилар жисмоний тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари кўрсатилади.

Совет жисмоний тарбия назарияси коммунистик қурилиш амалиёти билан донмо биргаликда ривожланади. У илмий тадқиқотлар, мамлакатимиз ва социалистик ҳамкорлик мамлакатларида эришилган илғор практикадан, ўтмишдаги прогрессив тажриба ва замонавий жаҳон фанидаги барча яхши нарсалардан фойдаланади.

Жисмоний тарбия назарияси практикани ягона назарий асослар билан қуроллантиради ва бу билан унинг янада такомиллашишига ёрдамлашади.

Жисмоний тарбия назариясида қуйидаги асосий тушунчалардан фойдаланилади: *жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргилги, жисмоний камолот, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний таълим, жисмоний машқлар, спорт, жисмоний ма-*

даният, физкультура ҳаракати ва бошқалар. Бу тушунчаларни ўзлаштириш студентларга махсус адабиётларни тушуниш, ёзма ишларни саводли бажариш, шунингдек, улардан болалар ва катталар билан муомалада фойдаланиш имконини беради.

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

Жисмоний ривожланиш — бу киши организми форма ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. «Жисмоний ривожланиш» термини тор маънода қўлланилади, бунда у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади, чунончи: бўй, гава, оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сифими, умуртқа поғонаси эгиклигининг даражаси, қадди-қоматнинг ҳолати, курак учлари орасидаги масофа, тоvon гумбази ўлчовининг кўрсаткичи, ўнг ва чап панжа мускуллари кучи, тик тура олиш кучи ва бошқалар. «Жисмоний ривожланиш» терминини кенг маънода қўллаганда унга жисмоний сифатлар (тезкорлик, впчиллик, эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлик) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрлиги — бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр» Бутуниттифоқ физкультура комплекси ва Ягона Бутуниттифоқ спорт классификацияси (спорт разрядлари ва унвон) талаблари ва нормалари билан белгиланадиган ривожланиш даражасидир.

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

Жисмоний камолот — бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ҳар томонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юқори босқичидир.

Партиянинг дастуриламал ҳужжатларида жисмоний камолотга совет кишинининг ҳар томонлама ривожланганлик белгиларидан бири сифатида қаралади. Дарҳақиқат, коммунизм қурувчиси ҳар томонлама мукамал бўлиши ва шунга интилиши даркор.

«Жисмоний камолот» тушунчаси белгилари ўсиб борадиган ижтимоий эҳтиёжлар — ишлаб чиқариш, шунингдек, кишилар эҳтиёжининг ўсишига қараб ўзгариб туради. Ҳар бир тарихий

давр ўзининг жисмоний камолот даражаси билан характерланади. Жамият барча аъзолари жисмоний камолотининг энг юқори даражасига қўллик ва эксплуатациядан озод қилинган мамлакатлардагина эришиш мумкин. Бизнинг мамлакатимизда ва бошқа социалистик давлатларда инсониятнинг шахснинг интеллектуал, маънавий ва жисмоний жиҳатдан гармоник камолотга эришуви ҳақидаги орзуси руёбга чиқмоқда.

Жисмоний тарбия — коммунистик тарбиянинг таркибий қисми. Бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

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

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

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

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

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

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

Физкультура ҳаракати — ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг физкультура ва спортни ривожлантириш соҳасидаги мақсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутди. Совет физкультура-ҳаракати —

идеология ишининг тармоқларидан бири. Меҳнаткашлар оммасини КПСС раҳбарлиги остида амалга ошириладиган коммунизм қурувчисининг юксак ахлоқий принциплари руҳида тарбиялаш иши физкультура ҳаракатини бошқаришнинг муҳим вазифасини ташкил этади.

2- §. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар системасидаги ўрни

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

Совет жисмоний тарбия назариясининг идеологик асоси марксизм-ленинизм таълимоти ҳисобланади. К. Маркс, Ф. Энгельс, В. И. Ленин коммунистик тарбия мақсадини-инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, уни меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашни илмий асослаб бердилар. Жисмоний тарбия коммунистик тарбиянинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Илмий коммунизм асосчилари тарбиянинг вужудга келиш сабабларини кашф қилдилар ва унинг социал-иқтисодий шароитга, ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ривожланиш хусусиятларига, ҳукмрон синфлар сиёсатига боғлиқлигини кўрсатиб бердилар. Спиций-антагонистик жамиятга жисмоний тарбиянинг ягона давлат системаси бўлиши мумкин эмас. Фақат Улуғ Октябрь социалистик революцияси ғалабасидан кейингина тарбияни Маркс, Энгельс, Лениннинг меҳнаткашларни жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш ҳақидаги таълимоти асосида амалга ошириш ва жисмоний тарбиянинг ягона совет системасини яратиш мумкин бўлди.

Марксизм-ленинизм жисмоний тарбия назариясини билиш методи билан қуроллантиради ва мақсадга йўналтирилган таълим, тарбия, ривожланишнинг қонуниятларини чуқур ўрганиш имконини беради.

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

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

Жисмоний тарбия методикаси педагогик фанлар системасига киради ва у психология ва педагогика, айрим спорт турлари

назарияси ва методикаси (гимнастика, енгил атлетика, чанги, коньки, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалар) билан чамбарчас боғланган. Кишининг ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари (тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқалар)ни билиш таълим ва тарбия усулларини тўғри танлаш ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юқори натижаларга эришиш имконини беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний машқлар билан машғулот ўтказиш методикасини асослашда педагогика фани ишлаб чиққан дидактик принципларга, таълим ва тарбиянинг метод ва усулларига таянади.

Жисмоний тарбия назарияси шуғулланувчиларнинг турли составига таълим бериш ва улар билан машғулот ўтказиш методикасини ишлаб чиқишда айрим спорт турларининг умумий ва специфик қонуниятларини ҳисобга олади. Хуллас, айрим спорт турлари (чанги, коньки, сузиш ва бошқалар)га оид тадқиқотлар мактабгача ёшдаги болалар билан машғулотлар ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

3-§. Жисмоний тарбия назариясида тадқиқот методлари

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

Назарий таҳлил ва умумлаштириш методлари. Ҳар қандай тадқиқот адабий манбаларни ўрганиш, таҳлил ва умумлаштиришдан бошланади. Бунинг учун тадқиқотчи библиография билан танишади ва ўзига таҳлил қилиш учун зарур адабий манбаларни танлаб олади, сўнг уларни ўрганиш планини тузади, ёзиб олиш ва таҳлил қилиш методикасини ўйлаб олади.

Назарий тадқиқотлар учун бу методнинг ўзи кифоя қилиши мумкин. Шу тариқа жисмоний тарбия назариясининг у ёки бу масаласига қарашлар қай тарзда ривожланиб борганини кузатиш мумкин (масалан, физкультура машғулотлари тузилишининг конкрет тарихий шароитларга кўра ўзгариб туриши).

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

Жисмоний тарбия назариясига оид кўплаб муҳим маълумотларни мактабгача тарбия муассасалари ходимлари тузган турли ҳужжатларни анализ қилиш пайтида топиш мумкин (масалан, ҳафталик иш плани, физкультура машғулотлари, эрталабки гим-

настика, ҳаракатли ўйинларнинг план-конспектлари, педагогика советларининг протоколлари ва бошқалар). Бу ҳужжатларни таҳлил қилиш чоғида аниқланган маълумотлар ишчи гипотеза сифатида (экспериментал тадқиқотларнинг назарда тутиладиган натижалари) фойдаланилиши мумкин.

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

Тадқиқотчини қизиқтирган материаллар олдиндан ишлаб чиқилган план бўйича ўтказиладиган суҳбат вақтида ҳам йиғилиши мумкин. Саволлар бемалол берилиши ва атрофлича жавоб олинладиган тарзда бўлиши керак. Масалан, тарбиячи боладан: «Сен тўғри тура оласанми? Қандай туришни кўрсат-чи. Қани энди айт-чи, қандай қилиб тўғри туриш керак?» деб сўрайди ва ҳоказо.

Педагогик тадқиқот методлари. Бу гуруҳдаги методлар ўз ичига педагогик кузатишларни олади. Кундалик тадқиқотлардан фарқли ўлароқ у махсус ташкил этилади, аниқ қўйилган вазифага, ўзининг аниқ белгиланган кузатиш предметига, шунингдек, кузатиладиган фактларни ҳисобга олиш системасига эга бўлади. Бунда тадқиқотчи педагогик жараённинг боришига аралашмайди. У кузатишни ўтказиш планини олдин ишлаб чиқади. Бу планда фактларни тўплаш изчиллиги, уларни ҳисобга олиш ва ишлаб чиқиш системаси (ёзиб олишдаги шартли белгилар ва бошқалар) кўрсатилади. Бундан ташқари кузатув натижасида тасдиқланадиган ёки инкор этилиши керак бўладиган ишчи гипотезаси аниқлаб олинади. Кузатиш танланган, конкрет (масалан, тушунтиришлар, кўрсатмалар характери, жисмоний машқларнинг бажарилиш сифати ва бошқалар) бўлиши лозим.

Педагогик кузатишнинг афзаллиги шундан иборатки, у объектларни табиий шароитларда ўрганиш имконини беради. Бунда фактлар объектив бўлиши ва тадқиқотчининг шахсий сифатларига боғлиқ бўлмаслиги керак. Қузатишлар жараёнида кузатиладиган нарсани аниқ қайд этиш методидан фойдаланиш зарур. Масалан, ҳаракат техникасини қайд этиш учун фотосъёмка, киносъёмка, циклография, видеоманитофон ёзуви ва бошқалардан фойдаланилади. Ҳаракатнинг айрим параметрларини қайд этиш учун эса турли аппаратлар (кучни ўлчовчи, динамометр ва бошқалар) қўлланилади. Хронометрик методи билан эса жисмоний машқларни, у ёки бу ҳаракатларни бажаришга сарфланадиган вақт, шунингдек, бутун машғулот ёки унинг айрим қисмлари да-

вомийлиги аниқланади. Хронометраж хронометрлар, қўл секундомерлари ва бошқа асбоблар ёрдамида ўтказилади. Тарбиячининг нутқи стенография қилиш, магнит ёзуви йўли билан қайд этиб борилади. Кузатишлар натижалари журнал, кундалик, протоколларга ёзиб қўйилади.

Кузатув жараёнида қайд қилинаётган маълумотларга дасглаб баҳо бериб бориш зарур. Уларни ишлаб чиқаётганда тасодифий фактлар бартараф қилиниши, қонуниятлари топилиши, умумлашмалар қилиниб, хулосалар чиқарилиши лозим. Фактлар ўрганилаётган ва умумлаштирилаётганда улар етарли ёки бир-бирига зид бўлиши ва узил-кесил хулосалар чиқариш учун асос бермаслиги мумкин. Бундай ҳолда кузатишлар давом эттирилиши керак. Такрорий кузатиш чоғида олинган маълумотлар асосида аввал чиқарилган хулосалар шубҳа остига олинishi ва энг олдинги гипотезага, кузатишни ташкил этишга тузатишлар киритилиши мумкин.

Кузатиш ўз соғлиги, аҳволини кузатиш характеридаги ўз-ўзини назорат қилиш формасида бўлиши мумкин. Ўз-ўзини кузатиш жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида ҳам, улардан сўнг машқларнинг организмга таъсирини ўрганишда ҳам қўлланилади. Бунда фақат субъектив сезгиларгагина эмас, балки объектив маълумотлар: пульс кўрсаткичи, қон босими ва бошқаларга ҳам қараб иш тутиш лозим. Ўз-ўзини кузатиш маълумотлари махсус кундаликка ёзиб қўйилиши ва таҳлил қилиниши керак.

Экспериментал методлар. Типик шароитларнинг ўзгариши даражасига кўра табиий ва лаборатория эксперименти фарқ қилинади.

Табиий экспериментда машғулотлар одатдаги шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади, агарда четга чиқилса, жуда кам бўлади.

Лаборатория эксперименти махсус шароит яратилган ва бошқа таъсирларни бартараф қилиш, тасодифий ҳолларга чек қўйиш ва зарур материални йиғишни тўхтатмасликдан иборат. Бундан ташқари эксперимент олиб борувчи ҳодисалар ўртасидаги алоқалар сабабини аниқ очиш мақсадида шароитни ўзгартириши мумкин. Зарур ҳолларда, масалан, фактлар етарли бўлган тақдирда, экспериментни такрорлаш мумкин.

Экспериментлар муайян фактлар ёки боғлиқликларни аниқлаш — абсолют (мутлақ) экспериментга эришиш мақсадида ҳам ўтказилиши мумкин.

Айрим экспериментларнинг мақсади кўрсаткичларни (жисмоний тарбия воситаларининг самарадорлиги, таълим усуллари ва бошқалар) қийёслашга қаратилган. Бундай экспериментлар қийёсий деб аталади.

Эксперимент ўтказишдан олдин вазифаларни аниқлаб олиш ва тадқиқот планини тузиш, ишчи гипотезани тузиш, эксперимент

машғулотлари методикасини, фактларни қайт этиш ва қайта кўриб чиқиш методикасини ишлаб чиқиш зарур.

Қиёсий экспериментларда икки ёки бир неча турдаги гуруҳлар (жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги бўйича) иштирок этади. Улардаги машғулотлар ўзининг бирор-бир омил билан (масалан, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда ёрдамчи машқларнинг киритилиши) фарқланади. Эксперимент сўнггида ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича қайси гуруҳда юқорироқ натижага эришилгани аниқланади.

Эксперимент машғулотлари ўтказиладиган гуруҳни экспериментал гуруҳ деб аталади. Одатдаги методика (умумий қабул қилинган, анъанавий) бўйича шуғулланидиган гуруҳ контрол гуруҳи деб аталади.

Эксперимент натижалари жуда ишончли бўлиши учун алмашма эксперимент деган схема қўлланилади. Масалан, биринчи экспериментда бир гуруҳ биринчи методика, иккинчиси иккинчи методика бўйича шуғулланади. Иккинчи экспериментда биринчи гуруҳ иккинчи методика, иккинчи гуруҳ биринчи методика бўйича шуғулланади.

Уч ва ундан ортиқ вариантлар қиёсланадиган тадқиқотларда экспериментлар уч ва ундан ортиқ босқичда ўтказилади ва шу тарзда вариантлардан бирининг афзаллиги аниқланади.

Эксперимент тадқиқотлари босқичлар бўйича ўтказилади. Дастлаб материални (кузатишлар ва ҳоказо) йиғиш методикасини қўллаш эксперимент машғулотлари методикасини аниқлаш бўйича изланиш эксперименти ташкил этилади. Шундан сўнг тасдиқловчи эксперимент ўтказилади. Масалан, ҳаракат кўникмалари, жисмоний сифатлар, шунингдек, тажриба ва контрол гуруҳидаги болаларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги билимлари ривожланишининг даражаси текширилади. Шундан сўнг ўргатувчи — таркиб топтирувчи эксперимент ўтказилади ва машғулотлар ўтказишнинг ишлаб чиқилган методикаси текширилади. Тажриба машғулотларини ўтказиш давомида кузатишлар олиб борилади, фото ва киносъёмка ва бошқалар ёрдамида ҳаракат техникаси қайд этилади. Кузатиш маълумотлари протокол тарзида расмийлаштирилади.

Эксперимент тугагандан сўнг болалар тасдиқловчи экспериментда кўзда тутилган параметрлар бўйича қайта текширувдан ўтказилади. Кузатиш маълумотлари миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинади, статик (математик) жиҳатдан ишлаб чиқилади.

Эксперимент ўтказилгандан сўнг хулоса ва тавсияларни амалда текшириш ташкил этилади. Сўнги босқичда олинган натижалар болалар муассасалари ишига татбиқ қилиниши лозим.

Математик методлар. Эксперимент материали тўплангач, таъсир этувчи факторлар таъсирида ўрганиладиган кўрсаткичларнинг ўзгаришидаги индивидуал натижалар чиқарилган хулосаларнинг тўғрилигини аниқлаш (статик жиҳатдан аниқ умумий маъ-

лумотлар олиш) мақсадида математик жиҳатдан қайта ишланиши керак. Эксперимент натижаларига кўра кўпинча айрим кўрсаткичлар ўртасидаги функционал боғланиш ўрнатишга эҳтиёж тугилади. Бундай ҳолда корреляция, регрессия методлари ва дисперсион анализ қўлланилади. Математик қайта ишлаш маълумотлари жадваллар, диаграммалар ва график ҳолида келтирилиши мумкин¹.

ИККИНЧИ БОБ

СОВЕТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИ

1-§. Совет жисмоний тарбия системасининг яратилиши

Совет жисмоний тарбия системаси бутун коммунистик тарбия системасининг ажралмас қисми ва унда идеологик, илмий-методик, программ-норматив асослар, шунингдек, СССР граждандари жисмоний тарбиясини амалга оширадиган ва назорат қиладиган ташкилот ва муассасалар мужассамдир.

Чор Россиясида жамиятнинг фақат имтиёзли қатламига мансуб кишиларгина жисмоний машқлар билан шуғуллана олардилар. Ҳукумат ҳукмрон синфларнинг жисмоний тарбиясини амалга оширишда чет эл системасидан (соколча гимнастика, немисча турнен, шведча гимнастика ва бошқалар) фойдаланарди. П. Ф. Лесгафт томонидан ишлаб чиқилган рус жисмоний таълими қўлаб-қувватланмади. Буржуазия физкультура ва спортни ўзининг синфий манфаатларига бўйсундиришга интиларди.

XX асрнинг бошларида буржуазия ишчиларни сиёсий курашдан чалғитишга интилиб, уларни спорт клублари ва тўғарақларига жалб қила бошлади. Бироқ, спорт ашёларнинг нархи баландлиги ва тўғарақ аъзолик бадалининг кўпматлиги туфайли меҳнаткашлар кенг оммаси ва ўқувчи ёшларнинг жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиши қийин эди. Халқ ичидан фақат энтузиаст, фидойи кишиларгина спорт билан шуғулланар ва юқори спорт натижаларига эришар эди. Чунинчи, Н. Струнников конькида югуриш бўйича Европа ва жаҳон чемпиони (1910—1911), курашчи И. Поддубний олти марта жаҳон чемпиони (1905 йилдан 1910 йилгача) эди. Н. Панин-Коломенкин Лондонда бўлиб ўтган (1908) IV Олимпиада ўйинларида биринчи рус олимпия чемпиони бўлган ва фигурали учини бўйича биринчи ўринни эгаллаган ва бошқалар. Бироқ чор Россиясида физкультура ва спортнинг умумий ривожланиш даражаси пастлигича қолаверган.

Улуғ Октябрь социалистик революциясидан сўнг эксплуататор

¹ Математик метод билан батафсил танишиш учун қarang: Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М., 1979; Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.

синфларга берилган имтиёзлар бекор қилинди ва халқни жисмоний тарбиялаш иши давлат аҳамиятидаги ишга айланди. 1917 йилда маориф бўйича Давлат комиссияси таъсис этилди, унинг вазифасига жисмоний тарбияга раҳбарлик қилиш кирар эди.

Гражданлар уруши ва ҳарбий интервенция вақтида жисмоний тарбия иши меҳнаткашларни Октябрь ғалабаларини қуролли ҳимоя қилишга тайёрлашга йўналтирилди. Мамлакатимизда физкультура ҳаракатига раҳбарлик қилиш Умумтаълим органлари зиммасига юклатилди.

Физкультура ва спорт бўйича педагог-мутахассислар тайёрлашга катта аҳамият берилди. П. Ф. Лесгафт номидаги Петроград жисмоний таълим институти (1919) ва Москвада Давлат Марказий физкультура институти (ГЦИФК) (1920) ташкил этилди. Асосини машҳур рус олимлари П. Ф. Лесгафт ва В. В. Гориневскийларнинг илмий ишлари ташкил этган программалар, ўқув қўлланмалари ишлаб чиқилди.

Физкультура ва спорт ишларини координациялаш учун (1920 йилда) Умумтаълим Бош бошқармаси ҳузурида физкультура Олий совети (ФОС), жойларда эса физкультура советлари тузилди.

Совет жисмоний тарбия системасининг яратилиши ва ғоявий назарий асосларининг шаклланишида В. И. Ленин нутқ сўзлаган РКСМнинг III съезди (1920 йил, октябрь) қарорлари катта аҳамиятга эга бўлди. РКСМ III съезди қарори совет жисмоний тарбия системасининг мақсад ва вазифаларини, ижтимоий-сиёсий характери ва коммунистик йўналганлигини белгилаб берган биринчи ҳужжат ҳисобланади.

Халқ ҳўжалигини тиклаш йилларида меҳнаткашларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, уларни меҳнатга тайёрлашга катта эътибор берилди. Бу йилларда ҳаваскорлик физкультура тўғарақлари, жамиятлари тузила бошлади. 1923 йилда ВЦИК қошида физкультура Олий Совети тузилди ва унга жисмоний тарбияга оид барча идора ва ташкилотларнинг ишини координациялаш вазифаси топширилди.

РКП(б) Марказий Комитетининг 1925 йил 13 июлда қабул қилган «Партиянинг физкультура соҳасидаги вазифалари тўғрисида»ги қарорида спорт ташкилотларининг меҳнаткашларни тарбиялаш ва партия, совет, касаба союз ташкилотлари теварагига жипслаштириш, уларни ижтимоий сиёсий ҳаётга жалб қилишдаги роли, спорт иншоотларидан меҳнаткашлар кенг оммасини жисмоний машқлар билан шугулланишга ундаш ва уларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш воситаларидан бири сифатида фойдаланиш зарурлиги таъкидлаб ўтилади.

РКП(б) Марказий Комитетининг 1929 йил 23 сентябрда қабул қилган «Физкультура ҳаракати ҳақида»ги қарорида физкультура ҳаракатига давлат бошқарувини кучайтириш зарурлиги таъкид-

ланади. Бу қарор асосида ССРС Марказий Ижроия Комитети қошада Бутуниттифоқ физкультура совети тузилди.

1930 йилда мамлакатимиз олий ўқув юртлари ўқув планига «Жисмоний тарбия» предмети киритилди. Физкультура ҳаракатини ривожлантириш соҳасида катта ташкилотчилик ишлари бошланди. «Меҳнат ва СССР Мудофаасига тайёр» Бутуниттифоқ физкультура комплекси (1931 йил), «Ягона Бутуниттифоқ спорт классификацияси» (1935 йил) жорий этилди, кўнгилли спорт жамиятлари (1936 йил) таъсис қилинди, физкультура ҳаракати ва спорт маҳорати ривожланишидаги ютуқларимизни намоён этиш учун Бутуниттифоқ физкультурачилар куни эълон қилинди.

Улуғ Ватан уруши йилларида физкультура ташкилотларининг бутун фаолияти аҳолини Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг оммавий ҳарбий-жисмоний вазифасини ҳал этишга бўйсундирилди. Улуғ Ватан уруши совет халқининг маънавий, ахлоқий ва жисмоний кучини қатъий синаш, шунингдек, совет жисмоний тарбия системаси ҳаётийлигини имтиҳон қилувчи давр бўлди. Совет жангчилари урушда мислсиз жасорат, катта жисмоний матонат, куч ва чидамлик кўрсатдилар. Немис-фашист босқинчиларига қарши жангларда спортчиларимизнинг жасурлик билан курашганлари ҳаммага маълум. Кўплаб жангчи-спортчиларимиз ўзларининг қаҳрамонона ишлари учун орден ва медаллар билан тақдирландилар, Совет Иттифоқи Қаҳрамони унвонига сазовор бўлдилар.

Уруш ғалаба билан тугагач, Коммунистик партия ва Совет ҳукумати совет кишиларини жисмоний тарбиялашнинг янги вазифаларини илгари сурди. ВКП(б) Марказий Комитетининг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Партия ва ҳукуматнинг мамлакатда оммавий физкультура ҳаракатини ривожлантириш ва спортчиларнинг маҳоратини ошириш тўғрисидаги директиваларининг физкультура ва спорт комитети томонидан бажарилишининг бориши ҳақида»ги қароридан оммавий физкультура ҳаракатини янада кенг ёйиш баробарида юксак спорт маҳоратига эришиш ва шу асосда спортнинг жуда кенг тарқалган турлари бўйича жаҳонда биринчиликни эгаллашга интилиш зарурлиги таъкидланди.

КПСС Программасида Совет жисмоний тарбия системасини ривожлантиришнинг келгусидаги вазифалари ва йўллари белгилаб берилган ҳамда физкультура ва спортнинг янги инсонни илк ёшдан бошлаб тарбиялашдаги роли кўрсатиб ўтилган.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети Программа талабларидан келиб чиқиб 1966 йилнинг август ойида «Физкультура ва спортни янада ривожлантириш тadbирлари ҳақида» махсус қарор қабул қилди. Бу қарорда оммавий физкультура ҳаракатидан аҳолини илк ёшдан бошлаб буткул қамраб олувчи умумхалқ физкультура ҳаракатига ўтиш йўллари конкретлаштириб берилди. Қарорда жисмоний тарбия соҳасида илмий тадқиқотларни ташкил этишга алоҳида эътибор берилди.

Социализм даврида совет халқи моддий фаровонлигининг юксалган даражаси асосида жисмоний тарбия системасини такомиллаштиришнинг катта имкониятлари юзага келмоқда, чунончи: жисмоний маданиятнинг ижтимоий аҳамияти ортиб бормоқда; физкультуранинг совет кишиларини коммунистик руҳда тарбиялашдаги роли ошмоқда; жамоатчиликнинг мамлакатда физкультура ҳаракатини ташкил этиш ва бошқаришдаги роли ўсмоқда; совет спортчиларининг йирик халқаро мусобақалари ва Олимпия ўйинларида галаба қозонишга имкон берувчи спорт маҳоратининг ошгани кайд этилмоқда.

Партия ва ҳукуматимизнинг халқ жисмоний тарбияси ҳақидаги гамхўрлиги партия съездлари материалларида, СССРнинг янги Конституциясида, махсус қарорларда акс этган. Шу маънода КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг физкультура ва спортнинг оммавийлигини янада юксалтириш ҳақидаги қарори (1981) алоҳида аҳамиятга эга. Мазкур қарорда КПСС XXVI съезди қарорлари асосида физкультура ҳаракатига партиявий раҳбарликни кучайтириш зарурлиги таъкидланади ва оммавий физкультура ва спортни ривожлантириш, мактабгача тарбия муассасалари ва совет жисмоний тарбия системасининг бошқа звеноларидаги жисмоний тарбия ишини яхшилаш йўллари белгилаб берилди.

«Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишлари»да болалар жисмоний тарбиясини янада яхшилаш зарурлиги яна бир бор таъкидланади: «Социалистик жамяят ёш авлодни жисмоний жиҳатдан бақувват, соғлом, хушчақчақ бўлиб, меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилишга тайёр бўлиб ўстиришдан жуда манфаатдордир¹. Ушбу ҳужжатда жисмоний тарбия учун шароит яратиш вазифаси ҳам қўйилган: спорт заллари, майдончаларини қуриш, уларни ускуналар, инвентарлар билан жиҳозлаш ва бошқалар.

Олимлар ва амалиётчиларнинг биргаликдаги ғайрат-шижоати натижасида совет жисмоний тарбия системасининг барча звенолари (мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим ҳамда ўрта махсус ва олий ўқув юртлари) учун илмий асосланган ягона программалар яратилди. Кадрлар тайёрлашни амалга оширувчи педагогика билим юртлари, техникумлар, физкультура институтлари, педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари учун махсус программалар ва ўқув қўлланмалари, дарсликлар ишлаб чиқилган. Илмий текшириш ва ўқув институтлари (педагогика, физкультура, медицина институтлари ва бошқалар)да совет жисмоний тарбия системасини такомиллаштириш борасида тадқиқотлар олиб борилмоқда.

Совет физкультура ҳаракатининг эришаётган ютуқларида.

¹ Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишлари. — «Совет Ўзбекистони» газетаси, 1984 йил, 15 апрель.

ушнинг учун яратилган моддий база катта аҳамиятга эга бўлмоқда: спорт жиҳозлари, инвентари, кийимлари, пойабзаллар ишлаб чиқиш йулга қўйилган; кўп миқдордаги спорт иншоотлари (стадионлар, спорт заллари, бассейнлар, футбол майдонлари, ўйин майдончалари ва бошқалар) қуриб бўлинган.

СССРда физкультура ва спорт ниҳоят даражада оммавийлашган. Ҳар йили оммавий спорт мусобақалари ўтказилиб турилади. Энг кучли спортчиларимиз Бутуниттифоқ мусобақаларида, спартакиадаларда, Европа, жаҳон чемпионатларида ва Олимпия ўйинларида қатнашмоқдалар.

Совет Иттифоқи йирик спорт мамлакати. У энгил атлетика, сузни ва фигурали учиш каби асосий спорт турларида етакчи ўринларни эгаллаб турибди. Олимпия анъаналари совет спортчиларининг бошқа мамлакатлар спортчилари билан халқаро алоқасининг асоси бўлиб қолган.

Совет Иттифоқи ва совет спортининг бутун дунёда ошиб бораётган обрўси Халқаро олимпиада комитети 75 сессиясининг 1980 йилда XXII Олимпия ўйинларини Ватанимиз пойтахти — Москвада ўтказиш ҳақидаги қарорининг қабул қилинишида ҳал қилувчи роль ўйнади. Москвада бўлиб ўтган Олимпиада халқаро спорт ҳаётида унутилмас ҳодиса бўлди. У энг юксак уюшқоқлик ва спорт даражасида ўтди. Мазкур ўйин иштирокчилари 36 жаҳон ва 74 олимпия рекордларини ўрнатдилар. Совет спортчилари 80 та олтин, 69 кумуш ва 46 та бронза, жами — 195 та медаль сохиби бўлдилар.

2-§. СССРда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари

Мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари КПСС Программаси талабларидан келиб чиқади. Мазкур ҳужжатда инсоннинг ҳар томонлама камолоти ҳақидаги марксиз-ленинча таълимот ўзининг конкрет ифодасини топган. Шахсни гармоник ривожлантириш коммунистик жамият қуришнинг асосий шартларидан бири сифатида қаралади. Бу фикр партия съездлари қарорлари, хусусан, КПСС XXVII съезди материалларида бир неча бор таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбиянинг мақсади шахсни ҳаётга, коммунистик меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Бу мақсад мамлакатимизда совет кишилари жисмоний тарбиясини амалга оширадиган барча муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир.

Юқорида кўрсатиб ўтилган мақсадга кўра жисмоний тарбия қуйидаги вазифаларни ҳал этишни кўзда тутати:

1. Соғломлаштириш вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, организмни чиққитириш, совет кишилари ижодий ҳаётини узайтиришни таъминлаш.

2. Таълимий вазифалар: ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезкор-

лик, чаққонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлик ва бошқалар), махсус билимларни эгаллаш, ташкилотчилик қобилиятларини сингдириш.

3. Тарбиявий вазифалар: шахсни коммунизм қурувчисининг ахлоқий принциплари руҳидаги ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга қўмаклашиш.

Бу вазифалар шуғулланувчилар континенти: уларнинг ёш хусусиятлари, соғлиғи, жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлиги, шунингдек профессионал қизиқишларига қараб конкретлашуви мумкин.

3-§. Совет жисмоний тарбия системасининг асосий хусусиятлари

Коммунистик ғоявийлик, халқчиллик ва илмийлик совет жисмоний тарбия системасининг асосий хусусиятлари ҳисобланади.

Совет жисмоний тарбия системасининг ғоявийлиги жисмоний машқлар машғулотларининг коммунистик йўналганлигидадир. Шуғулланувчиларда жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаларини ҳал этиш жараёнида коммунистик дунёқараш шаклланади ва коммунизм қурувчисининг юксак ахлоқ принциплари руҳидаги ахлоқий сифатлар тарбияланади. Совет жисмоний тарбия системаси коммунистик жамият қуриш билан машғул кишиларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан гармоник ривожлантиришдек олижаноб мақсадларга хизмат қилади. Совет жисмоний тарбия системасининг ғоявий моҳияти унинг мақсадлари, вазифалари, принципларида, шунингдек, ташкилий асосларида ўз аксини топган.

Коммунистик партия мамлакатимизда жисмоний тарбия системасини ривожлантиришга раҳбарлик қилмоқда. Совет жисмоний тарбия системасининг янада ривожланиш истиқболи Совет Иттифоқи Коммунистик партияси Программасида белгилаб берилган. КПСС Программасидаги кўрсатмаларнинг бажарилиши партия съездлари материалларида ҳамда КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги махсус қарорларида ўз ифодасини топмоқда.

Совет жисмоний тарбия системаси халқчиллиги унинг мақсадларининг халқ манфаатларига мослигидадир. Мамлакатимиз аҳолисининг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш, меҳнат унумдорлигини оширишга ва, бинобарин халқ фаровонлигини яхшилашга йўналтирилмоқда. Бутун мамлакат ва ҳар бир кишининг фаровонлиги меҳнат унумдорлигининг ошишига боғлиқ. Шунинг учун ҳам совет кишини жисмоний тарбиялаш давлат аҳамиятига молик ишдир.

Мамлакатимизнинг барча аҳолиси жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этилади. Бунинг учун зарур шароитлар яратилапти: стадионлар, бассейнлар қуриляпти, гимнастика заллари, майдончалари жиҳозланяпти, спорт инвентарла-

ри, кийимлари, пойабзаллари ишлаб чиқариляпти ва Ҳ. к. Барча совет граждандлари миллати, маълумоти, лавозимидан қатъий назар жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш ҳуқуқига эгадирлар. Жисмоний тарбия жараёнида мавжуд воситалар қаторида жисмоний машқларнинг миллий турлари фойдаланиляпти ҳамда ривожланиляпти.

Мамлакатимизда аҳолини жисмоний машқлар билан шуғулланишга кенг жалб қилиш спортда катта ютуқларга эришишга имкон бермоқда.

Илмийлик совет жисмоний тарбия системасининг характерли хусусияти ҳисобланади. Мамлакатимизда илмий тадқиқотлар асосида ягона давлат программалари, ўқув қўлланмалари, дарсликлар яратилмоқда, ҳар бир ёш босқич учун жисмоний ривожланганлик, тайёрланганликнинг норматив кўрсаткичлари ишлаб чиқилмоқда, физкультура жиҳозлари, инвентарлари, кийимлари ва пойабзалларига талаблар қўйилмоқда.

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

4- §. Совет жисмоний тарбия системасининг умумий принциплари

Совет жисмоний тарбия системасининг умумий принциплари қуйидагилардир: жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлиги принципи, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи, жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик принципи.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлиги принципи. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида ҳаракат кўникмалари (велосипед, мотоцикл, машина ҳайдаш, чанғида юриш, сузиш ва бошқалар) шаклланади, шунингдек, жисмоний сифатлар ривожланади. Турли-туман ҳаракат кўникмалари, жисмоний сифатларнинг катта запасига эга бўлган киши янги иш операцияларини жуда қисқа муддатда ўзлаштириб олади.

Мустаҳкам соғлиқ, ҳар томонлама жисмоний ривожланганлик, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитига нисбатан чиниққанлик кишига меҳнат ва ҳарбий тайёргарликда муваффақият билан фаолият кўрсатиш учун зарурдир.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи. Жисмоний тарбия жараёнида специфик вазифаларни ҳал қила туриб, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш муҳимдир. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш баробарида тафаккур операциялари (таққослаш, анализ, синтез, умумлаштириш), ахлоқий сифатлар (онгли интизом, коллективизм ва бошқалар), эстетик дид ҳам ривожлантирилади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида айниқса, мактабгача ёшдаги болалар билан шуғулланишда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципига таяниш жуда муҳимдир, чунки худди ана шу ёшда ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясининг пойдевори қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик принципи. Мамлакатимизда киши саломатлиги учун гамхўрлик қилиш давлат аҳамиятига моллик иш ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг шуғулланувчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги масъулияти соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик принциpidан келиб чиқади. Машғулотлар машқлар тўғри танланганда ва рационал методда ўтказилганда (шуғулланувчиларнинг ёш ҳусусиятларини ҳисобга олиб)гина, уларнинг саломатликка фойдаси тегиш мумкин. Соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик принципи мажбурий врач назорати, шуғулланувчиларнинг ўз аҳволини ўзи кузатишини назарда тутати.

Жисмоний тарбия вазифаларини самарали ҳал қилиш учун педагогик жараёни юқоридаги уч принципни ҳисобга олган ҳолда қуриш лозим.

5- §. Совет жисмоний тарбия системасининг асосий звенолари характеристикаси

СССРда жисмоний тарбия давлат муассасаларида, жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик физкультура ташкилотларида ва оилада амалга оширилади.

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

Жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик ташкилотларида физкультура ва спорт иши кўнгилли тарзда олиб борилади. Корхоналар, колхозлар, совхозлар, муассасалар, ўқув юртлиаридаги физкультура коллективлари кўнгилли спорт жамиятларининг (ДСО) бошланғич ташкилотлари ҳисобланади. Физкультура ҳаракатининг ривожланишига «Динамо», «Меҳнат резервлари» кўнгилли спорт жамиятларининг идоровий ташкилотлари, Армия ва флот спорт клублари, шунингдек, қасаба союзлари «Спартак», «Локомотив», «Буревестник», «Труд», «Водник» кўнгилли спорт жамиятлари, қасаба союз кооператив ташкилотларига қарашли «Урожай» кўнгилли спорт жамиятлари ва бошқалар катта ҳисса қўшадилар.

Давлат муассасалари, жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик ташкилотлари ва оиладаги жисмоний тарбия ягона мақсадга, идеологик, илмий методик ва программ-норматив асосига эга. Совет жисмоний тарбия системасининг барча бўғинларида маш-

гулотларнинг вазифалари, мазмуни, формалари, шугулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган норматив талабларда ворислик сақланади. Иш натижалари нормативлар системаси — илк ёшдаги болаларнинг программ кўрсаткичларидан бошлаб изчил ўсиб борадиган талаблар ёрдамида ҳисобга олинади ва баҳоланади.

Жисмоний тарбия натижаларини норматив баҳолаш асосини «Меҳнат ва СССР мудофаасига тайёр» (ГТО) Бутуниттифоқ физкультура комплекси ташкил этади.

ГТО комплекси 1931 йилда Ленин комсомолининг ташаббуси билан жорий этилган эди. Мамлакатимизда жисмоний тарбияни такомиллаштириш асосида ГТО комплексига бир неча марта ўзгариш киритилди. 1972 йил 1 мартдан ГТОнинг янги комплекси кучга кирди. У совет кишиларнинг ахлоқий ва маънавий шаклланишига ёрдам беришга, уларни ҳар томонлама камол топтиришга, мустақкам соғлиғи ва ижодий активлигини узоқ йиллар сақлаб туришга, аҳолини юқори унумли меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашга даъват этилган. ГТО комплексидаги ишлар системаси физкультуранинг совет кишиларнинг кундалик турмушига жорий этишга, турли ёшдаги кишиларни физкультура ва спорт билан мунтазам шугулланишга жалб қилишга, спортни оммавий тарзда ривожлантиришга ва спорт соҳасидаги талантларни тарбиялашга ёрдам беради.

Кейинчалик ГТО комплексининг баъзи нормаларига ўзгаришлар киритилди, 1979 йилда эса унга «Стартларга тайёр» («К стартам готов») босқичи киритилди.

ГТО комплекси ёш привцинига кўра тузилган ва 7 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳолини қамраб олади; у 6 босқичдан иборат.

Бошланғич босқич «Стартларга тайёр» (7—9 ёшли ўғил ва қиз болалар учун) қуйидаги вазифаларни ҳал этади: жисмоний машқларни бажаришда кўникма ҳосил қилиш, эңчиллик, ҳаракат координацияси, жасурликни ривожлантириш, спортга қизиқишни сингдириш.

I босқич — «Жасурлар ва эңчиллар» (10—11 ва 12—13 ёшли ўғил ва қиз болалар учун) ўз олдига болаларда физкультура машғулотларига онгли муносабатни шакллантиришни, асосий жисмоний сифатлар ва ҳаётий кўникма ва малакаларни ривожлантиришни, спортга қизиқишини аниқлашни вазифа қилиб қўяди.

II босқич — «Спорт ўринбосарлари» (14—15 ёшли ўсмирлар). Бу босқичнинг вазифаси ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини янада ўстириш ва уларни амалий ҳаракат кўникмаларига ўргатишдан иборатдир.

III босқич — «Кучлик ва мардлик» (16—18 ёшдаги йнгитқизлар) ёшларнинг келгусидаги меҳнат ва СССР Кўролли Кучларигаги хизматда керак бўладиган жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришни амалга оширади.

спортчиси». Шахмат ва шашка бўйича бундан ташқари «СССР гроссмейстери», «IV разрядли спортчи» нишонлари ҳам таъсис этилган.

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

Кўнгилли спорт жамиятлари ва Совет Армияси спорт жамиятлари биринчиликларида, шунингдек, Бутуниттифоқ ўсмирлар мусобақаларида биринчи, иккинчи ва учинчи ўринлар учун медаллар таъсис этилган.

Турист ва альпинистлар «Юный турист», «Турист СССР», «Альпинист СССР» нишонлари билан мукофотландилар.

6- §. СССРда жисмоний тарбияга ва кадрлар тайёрлашга раҳбарлик қилиш

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

Физкультура ва спорт ишига раҳбарлик мамлакатимиз миқёсида СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт комитети томонидан амалга оширилади. Комитет аҳолини жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган системасини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш ҳамда халқаро мусобақаларда қатнашиш учун юқори малакали спортчилар тайёрлаш, граждандарни физкультура ва спорт машғулотларига жалб қилиш, бу машғулотлар учун моддий-техника базасини кўпайтириш, физкультура ва спорт соҳасидаги илмий-методик ишларни ташкил этиш, илмий тадқиқотларни ўтказиш планларини координациялаш, Бутуниттифоқ спорт тadbирларини ташкил этиш, кадрлар малакасини ошириш кабиларга раҳбарлик қилади.

Совет ҳокимияти йилларида СССРда физкультура ва спорт бўйича жуда кўп малакали спортчилар тайёрланди. Улар физкультура институтлари, техникумлари, педагогика институтлари ва билим юрларида тайёрланмоқда.

Мактабгача тарбия муассасалари учун кадрлар педагогика ва медицина билим юрларида, методик ва ўқитувчилик ишлари учун эса педагогика институтларининг мактабгача тарбия факультетларида тайёрланади.

7- §. Совет жисмоний тарбия системасининг моддий техника базаси

Коммунистик партия ва Совет ҳукумати халқни жисмоний тарбиялаш учун зарур бўлган махсус моддий-техника базани яратишга катта эътибор бермоқда. Физкультура ва спортга сарфланаётган маблағлар миқдори йилдан йилга ўсиб бормоқда. Кўп сонли турли-туман спорт иншоотларининг мавжудлиги оммавий физкультура ишларини олиб боришда ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашга имкон бермоқда. Маданият саройлари, спорт заллари, манежлар, спорт лагерлари, алоҳида спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган иншоотлар (чанғи станциялари, яхта клублари, бассейнлар, мототреklar, муз майдончалари ва бошқалар) совет кишилари ихтиёрига бериб қўйилган.

ИККИНЧИ ҚИСМ

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

БИРИНЧИ БОБ

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ

1-§. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назариясининг предмети

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси — бола шахси — булажак коммунистик жамият қурувчиси шахсининг шаклланиши ва жисмоний тарбиясининг умумий қонуниятлари ҳақидаги фандир. Болалар жисмоний тарбияси назарияси совет жисмоний тарбия назариясининг умумий идеологик ва методологик асосларидан келиб чиқади ва унинг бўлимларидан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назариясининг умумий идеологик ва методологик асоси (катта ёшдаги киши ва боланинг) жисмоний тарбия қонуниятларини чуқур илмий идрок этиш, ҳар томонлама ривожланган шахсни социалистик ва коммунистик жамият шароитларида шакллантиришнинг кенг имкониятларини очган марксизм-ленинизм ҳисобланади.

Марксизм-ленинизмнинг ижтимоий ҳаёт ва тарбиянинг инсон шахсини (бола) шакллантиришдаги ҳал қилувчи роли тўғрисидаги таълимоти жисмоний тарбия иши учун муҳим аҳамиятга эгадир.

Марксизм-ленинизм ғоялари Совет Иттифоқи Коммунистик партияси ва Совет ҳукуматининг жисмоний тарбия ва физкультура масалаларига оид қарорларида ўз аксини топмоқда. Улар совет кишилари саломатлигини мустаҳкамлашга, коммунистик дунё қарашини, юқори унумли меҳнат қилиш қобилиятини шакллантиришга ва Ватан ҳимоясига шай туришга қаратилган.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси жисмоний тарбиянинг умумий назарияси билан ягона мазмунга ва ўрганиш предметига эга, айни пайтда у 7 ёшгача бўлган болалар жисмоний тарбияси қонуниятларини ва шунга мувофиқ боланинг таълим ва тарбия жараёнидаги ривожлантиришни бошқаришнинг умумий қонуниятларини махсус ўрғапади.

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

Соғлом, бақувват, чиниққан, хушчақчақ, меҳрибон, ташаббускор, ўз ҳаракатини яхши бошқара оладиган, жисмоний тарбия ва спорт машқларини севадиган, атроф муҳитда мустақил ҳаракат қила оладиган, мактабдаги ўқишга ҳамда келгусидаги актив ижодий фаолиятга нисбатан қобилиятли бола шахсини шакллантириш жисмоний тарбиянинг шахси ҳар томонлама ривожлантириш асослари сифатидаги алоҳида аҳамиятини белгилаб берувчи муҳим вазифаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг қуйидаги психофизиологик хусусиятларини ўз ичига олади: организмнинг иш қобилияти имкониятлари, юзага келувчи қизқиш ва эҳтиёжлар, кўргазмали-ҳаракат, кўргазмали образ ва мантиқий тафаккур формалари, устун турувчи фаолият турининг ўзига хослиги бу фаолият ривожланиши билан боғлиқ равишда бола психикасида муҳим ўзгаришлар кечади ва «боланинг янги олий ривожланиш босқичига ўтиши»¹ га тайёрланади. Шунга мувофиқ болалар жисмоний тарбияси назарияси жисмоний тарбияни ташкил қилиш ва уларни оптимал педагогик шароитларда амалга оширишнинг барча формалари мазмунини ишлаб чиқади.

Жисмоний тарбия назарияси ҳар бир ёш босқичдаги боланинг потенциал имкониятлари қонуниятларини ўрганиб ва ҳисобга ола бориб, жисмоний тарбиянинг бутун таълим-тарбия комплекси илмий асосланган программаси талабларини (ҳаракат, кўникма ва малакалари, жисмоний сифатлар, баъзи элементар билимларни) кўзда тутди. Уларни ўзлаштириш болаларни мактабда ўқишга учун зарур жисмоний тайёргарлик даражасини таъминлаш имконини беради.

Шу билан бирга программанинг болалар томонидан ўзлаштирилишида қатъий изчилликка риоя қилинади. Бунда боланинг ёш хусусияти ва ҳаётининг ҳар бир босқичидаги имкониятлари, асаб системасининг ва бутун организмнинг ҳолати ҳисобга олинади. Программанинг оралиқ звеноларини чеглаб ўтиб талабларни ошириш, болаларни ўқитиш суръатини тезлаштиришни (етарлича асоссиз) номаъқул ҳисоблаш лозим, чунки у болалар учун оғирлик қилиши, уларнинг соғлиғига ва нерв-психик жиҳатдан ривожланишига зарар етказиши мумкин. Шунинг учун академик А. В. Запорожец ёш бола имкониятларидан нотўғри фойдаланишга ин-

¹ Леонтьев А. Н. Современная психология. М., 1983, 221-бет.

тилувчи ва уларни жуда эрта ёшдан таълимга жалб қилиб, илож борица жисмоний ва маънавий камолотга эриштириш¹ ниятидаги сунъий акселерация тарафдорлари деб аталмиш кишиларнинг хавфли позициясидан огоҳ қилади.

Жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама коммунистик тарбиялаш ишининг муҳим компоненти ҳисобланади, айти пайтда у ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси вазифаларини комплекс тарзда ҳал этади. Болалар жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг турли формаларида (машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар, мустақил ҳаракат фаолияти ва ҳ. к.) тарбиячининг эътибори фикрлайдиган, ўз ёш имкониятларига кўра онгли ҳаракат қиладиган, ҳаракат кўникмаларини муваффақият билан эгаллайдиган, атроф-муҳитда мўлжал ола билладиган, учрайдиган қийинчиликларни актив тарзда бартараф этадиган, ижодий изланишга интиладиган болани тарбиялашга қаратилади.

Болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси тўхтовсиз ривожланмоқда ва бола тарбиясининг турли томонларини қамраб олувчи тадқиқотлар натижасида олинаётган янги билимлар ҳисобига бойиб бормоқда. Болалар муассасаларининг оммавий тажрибасида синондан ўтган тадқиқот натижалари программалар, ўқув қўлланмалари, дарсликларга киритилмоқда ва болалар билан ишлаш практикасига жорий қилинмоқда. Бу бутун таълим-тарбия жараёнининг тараққиётига ёрдам беради. Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси бугун жисмоний тарбия системасини такомиллаштиришга ёрдам беради.

2-§. Жисмоний тарбия назариясининг бошқа фанлар билан алоқаси

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ихтисослашган фан предметларининг бутун бир комплекси билан алоқадордир. Уларнинг бир бутун тури гуманитар характерда (жисмоний тарбиянинг умумий назарияси, умумий педагогика, мактабгача тарбия педагогикаси, жисмоний тарбия ва спорт психологияси, болалар психологияси) бўлиб, физкультурани ташкил этиш ва ривожлантиришнинг ижтимоий қонуниятларини, шунингдек, жисмоний машқларнинг киши (бола) психикасига таъсирини, шунингдек педагогик таъсир этишнинг воситалари, форма ва методларини қўллаш қонунларини ўрғанади. Уларнинг иккинчи бир тури биологик ва аралаш табиий фан предметлари (жисмоний машқларнинг физиологияси ва биомеханикаси, динамик анатомия, биохимия, медицина, педиатрия, жисмоний машқлар гигиенаси, врач-физкультура назорати, даволаш физкультура-

¹ Қаранг: Основы дошкольной педагогики. Под ред. А. В. Запорожца и Т. А. Марковой. М., 1980, 48-бет.

си) бўлиб, киши (бола)ни биологик ривожлантириш жараёни-ни ўрганади.

Юқорида санаб ўтилган ҳар бир фан жисмоний ривожланиш-нинг муайян бир томонидан ўрганади, бироқ у тарбияда яхши нати-жага эришиш мақсадидаги педагогик таъсир этиш системаси асосига қўйилши мумкин эмас. Бу вазифани ихтисослашган пе-дагогика фани — ўзида жисмоний тарбияга дахлдор бошқа барча фан ютуқларини синтезлаштирадиган болаларнинг жисмоний тар-бияси назарияси ва методикаси фани ҳал этади.

Мақтабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси на-зариясининг табиий-илмий ва психопедагогик асосини ёш физио-логияси ва болалар психологияси қонуниятларини ўрганишга ях-лит ёндашиш имконини берувчи бир-бири билан ўзаро алоқадор фан предметлари ташкил этади. Шу маънода киши (бола) орга-низми фаолляти бутун бир система сифатида қаралади ва унда олий нерв фаолляти томонидан бошқариладиган физиологик, функционал ва психик жараёнлар ўзаро алоқада бўлади. Совет психология фани физиологик ва психик ходисалар бир хил реф-лекторли акс этиш фаоллятидир ва у фақат турли жиҳатдан қа-ралади, холос. Шунинг учун фаоллятни психологик тадқиқ этиш-ни табиийки, физиологик тадқиқот давом эттиради (С. Л. Ру-биштейн).

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бола психик фаоллятининг нейрофизиологик механизми шартли рефлектор характерга эга ва у болалик йиллари давомида ташқи таъсирлар, яъни тарбия жа-раёни таъсирида шаклланади.

Бу соҳадаги фан ютуқлари буюк рус физиологлари И. М. Се-ченов, И. П. Павлов, В. М. Бехтеревларнинг олий нерв фаолля-ти ҳақидаги таълимотига суянади. Уларнинг Н. И. Красногорский, Н. И. Касаткин, А. Н. Крестовников, Н. М. Шелованов каби шо-гирд ва издошлари бу таълимотни бола олий нерв системасига татбиқ этган ҳолда ривожлантирдилар.

Л. С. Виготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубиштейн каби совет психологларининг тадқиқотлари шундан гувоҳлик берадики, «ло-гик тафаккур, ижодий ҳаёл, мақсадга йўналтирилган прода ва ҳоказо каби инсоннинг специфик хусусиятларининг бирортаси ҳам болага тугилганданоқ тайёр ҳолда берилмайди, улар ҳаётда бо-лаларнинг ўтган авлодлар тўплаган ижтимоий тажрибаларини ўзлаштириши натижасида шаклланади»¹.

Организм ва муҳитнинг бирлиги ҳақида. Ин-сон тугилиши биланоқ унинг ташқи муҳит билан ўзаро ҳаракати бошланади, мослашиш қобилияти пайдо бўлади. И. П. Павлов бу мослашишга асосий ҳаёт қонун сифатида қараган эди.

Шуни таъкидлаш керакки, фикрлаш, ҳис қилиш, онгли ривож-

¹ Основы дошкольной пед. огики. Под ред. А. В. Запорожца и Т. А. Марковой. М., 1980, 38-бет.

лантиришнинг потенциал имкониятларига эга бўлган инсон организи ҳаётнинг биринчи куниданоқ, комплекс тарбиявий таъсирни талаб қилади. Бу таъсир инсон шахсини мунтазам, оғишмай шакллантириб боришга йўналтирилгандир, шунинг учун боланинг тўғри жисмоний ривожланиши ва саломатлиги ҳақидаги ғам-хўрлик унинг маънавий, ақлий ривожланиши билан биргаликда амалга оширилиши керак.

Индивидуал мослашиш жуда хилма-хилдир. Улар табиий ҳаёт шароитларида вужудга келади ва киши томонидан махсус, атайлаб ҳосил қилади. Жисмоний тарбия жараёнида киши организи функционал имкониятларининг ошиши ёки кенгайиши жуда муҳим ҳисобланади.

Боланинг жисмоний тарбияси муайян илмий асосланган режимни, организмнинг чиниқиши, ҳаракат кўникмаларининг шаклланишини назарда тутлади. Чиниқиш процедуралари (аргиниш, чўмилиш ва ҳ. к.) билан кечадиган эрталабки гимнастика, физкультура машқлари, ўйинлари, сув, ҳавонинг паст ҳароратли шароитларидаги спорт машқлари буларнинг ҳаммаси организмнинг ташқи муҳит ўзгаришларига бўлган чидамлилигини оширади.

Бола организи нормал ривожланишининг зарур шарти ҳаракат активлиги ҳисобланади. Унинг ижобий нерв-психик ҳолати, нормал ўсishi ва ривожланиши, функционал имкониятлари ва иш қобилияти ана шу ҳаракат активлигига боғлиқ (П. Ф. Лесгафт, А. Н. Крестовников, И. А. Аршавский, О. В. Силина, Г. П. Юрко ва бошқалар). Шунинг таъкидлаш керакки, ҳаракат активлиги фақат болаларнинг индивидуал хусусиятларигагина эмас, балки болалар муассасаси ва уйда ўрнатилган ҳаракат режимига ҳам боғлиқ.

Ҳаракат режими уюштирилган машғулотлар ва болаларнинг эркин ҳаракат фаолиятдан ташкил топиб, у асосан сайр пайгида амалга оширилади. Болалар ҳаракат режимини нормаллаштиришда ҳаракат активлигининг даражаси ёки унга эҳтиёжи муҳим ўрин тутди. «Маълумки, болаларнинг мотор активлиги уларнинг ёши, саломатлигининг аҳволи, индивидуал-типологик хусусиятлари, ОНФ (олий нерв фаолияти), жисмоний тарбиянинг қўйиллиши, иқлим шароитлари, йил фасллари ва ҳоказо омиллар билан белгиланади. Махсус текширишлар шуни кўрсатдики, боланинг индивидуал ҳаракат эҳтиёжи унинг мустақил фаолиятида айниқса кўпроқ намоён бўлади»¹.

Чиниқиш ва жисмоний машқлар киши (бола) организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам беради. Бу жараёнда ҳосил бўладиган чиниқиш ва муайян машқ қилганлик

¹ Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков. Под ред. Г. Н. Сердюковской и Л. И. Абросимовой М., 1980, 39-бет (Г. П. Юрко маълумотлари).

ҳар бир кишининг ўзгарувчан ташқи муҳитга мослашишининг индивидуал воситаси ҳисобланади. Инсон миясининг, олий нерв фаолиятининг ривожланишида социал муҳит етакчи роль уйнайди.

Кишининг ижтимоий-меҳнат фаолияти жараёнида, боланинг эса онла ва ижтимоий тарбияси жараёнида индивидуал мослашиши муваққат шартли рефлекторли алоқалар принципи бўйича биринчи сигнал системаси иштирокидаги иккинчи сигнал системаси орқали амалга оширилади. Бунда иккинчи сигнал системасига оид қўзғатувчилар барча тўқималар ва ички органларда кечадиган физиологик жараёнга ҳам, кишининг бутун хулқига ҳам муайян таъсир кўрсатади. Боланинг атрофдаги социал муҳитга индивидуал мослашишига турли кўникмалар, шаклландирган одатлар, белгиланган ҳаёт режими ва ташқи муҳит талабларига онгли муносабатга асосланган бутун хулқ интизомини киритиш мумкин.

Бола нерв системасининг индивидуал хусусиятлари ҳақида. Илк ёшдаги ва мактабгача ёшдаги болаларнинг тулақонли жисмоний тарбиясини амалга оширишда бола марказий нерв системаси ривожланишининг ёшга оид қонуниятларини ўрганиш алоҳида аҳамиятга эга. Бу педагогик таъсир этиш формаларни танлашга ва таълим-тарбиявий жараёни ташкил этишга ёрдам беради.

Совет олимлари аниқлаганларидек, бола ўзининг туғма қобилияти ва нерв системаси хусусиятлари билан дунёга келади. Бироқ, улар бола психик ривожланишининг органик заминини бўлиб, бу ривожланишнинг характер ва даражасини белгиламайди. Шунингдек, ҳар бир бола ўзининг нерв-психик ривожланиши учун нишончли асосни ташкил этувчи катта потенциал психофизиологик имкониятларга эга бўлиши исботланган. Шундай қилиб, бир томондан органик заминни ва иккинчи томондан потенциал имкониятларни ҳисобга олган ҳолда энг қулай педагогик шароит яратиш, мақсадга йўналтирилган тарбия ва таълим шароитида бола организмни ва психикасига бевосита таъсир этиш имконини берадиган жисмоний тарбия жараёнини тўғри ташкил этиш лозим. Боланинг туғма нерв системаси хусусиятлари ва унинг шаклланишидаги ташқи таъсирнинг етакчи ролинини ҳисобга олган ҳолда тўғри режим (яхши уйқу, машғулотлар ҳажминини аниқ белгилаш, актив ҳаракат фаолияти, очиқ ҳавода бўлишга белгиланган вақт) ва унинг оғишмай бажарилишини таъминлаш муҳимдир. Бунда ижобий эмоционал вазият — болаларнинг ўзаро ва катталарнинг болалар билан бир маромда вазмин, дўстона муносабатлари алоҳида аҳамиятга эга.

«Катталарнинг намуна бўлиши, атроф-муҳит ва бутун шароит олий нерв системасининг ривожланишида муҳим омиллар саналади. Норозилик, ҳаяжонли, жанжалли вазиятда болалар инжиқликларининг турли формалари келиб чиқади, болага ҳар томон-

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

Совет мактабгача тарбия педагогикаси туғма хусусиятларнинг муайян аҳамиятини ва шу билан бирга уларнинг ўзгариш имкониятларини эътиборда тутган ҳолда тарбия жараёнини бир томондан салбий ҳислатларни заифлаштиришга, иккинчи томондан ижобий фазилатларни ривожлантиришга йўналтиради.

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

Жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг типологик хусусиятлари индивидуал ёндашиш, режим учун оптимал шароит, чинқиш, актив ҳаракат фаолияти, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини амалга ошириш мақсадида ҳисобга олинади.

Маълумки, болалар нерв системасининг индивидуал хусусиятлари турлича. Айрим болалар хулқ ва фаолиятда вазминликлари билан ажралиб турадилар; бошқалари ўта таъсирчан, энгилтак, ўз ҳис-ҳаяжонларини қийинчилик билан идора қила оладилар; ўзига ишончи йўқ, ҳафсаласиз болалар ҳам учрайди. Айниқса кейин тилга олинган хусусиятга эга болалар тарбияси бошланган ишни охирига муваффақиятли етказиш учун қўшимча меҳнат ва катта ташкилотчилик ишини талаб қилади. Бироқ катта куч сафарбар этишни талаб қилиб эришилган натижа жуда юқори бўлиши мумкин, шунинг учун педагогик шарт-шароит болага қийинчиликларни энгишга ёрдам бериши, ўз иродаси ва кучини мустаҳкамлашга кўмаклашиши лозим.

Индивидуал раҳбарлик методларини танлаш мақсадида бола нерв системаси хусусиятларини аниқлаш, бола ҳақида унинг туғилганидан буён кечган ҳодисалар ҳақида, (соғлиғи, кечирган касалликлари, юра бошлаган вақти, нутқининг ўсиши), оилавий шароити, шикастлангани (агар шикастланган бўлса), боланинг қизиқишлари, эрмаклари, сеvimли машгулоти ва ҳ. к. ҳақидаги батафсил маълумотни талаб қилади. Тарбиячининг кундалик турмуш жараёнидаги шахсий кузатишлари жуда муҳимдир. Мажҳуд материални анализ қилиш тарбиячига зарур хулосалар чиқаришга ва боланинг эмоционал ҳолатини сақлаб туришга, хилма-хил актив фаолиятни ривожлантиришга, ижодий майлини намоён қилиш йўлларини белгилашга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия бола шахсининг ҳар томонлама ривожла-

¹ Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребёнка. Л., 1958, 314-бет.

² Ўша китоб, 22с-бет.

нишига таъсир этишининг амалий воситалари ва методларига эга. Актив ҳаракат фаолияти жараёнида бола ахлоқий-идоравий сифатларини намоён этишни машқ қилади: ўйинда қўлга тушиш хавфига қарамасдан ботирлик билан ҳаракат қилади, ўртоғини қўллашга ҳаракат қилади; умумий ишни ҳамма билан биргаликда бажаришга интилади (масалан, ўз вақтида югуриб келиб бутун звено билан сафга тизилиш) ва бошқалар. Бундай ҳаракат бир неча бор такрорлангач, бола уни зарурат сифатида англайди, тарбиячи ва тенгдошларининг рағбатлантирувчи баҳоси болада маънавий қониқиш туйғуси, эмоционал кўтаринкилик, бундан кейин ҳам шундай ҳаракат қилиш истагини уйғотади. Етакчи ролларни тортинчоқ бола ижро этиши ва тарбиячининг топшириғига кўра бирор машқни қандай бажаришни барча болаларга кўрсатиши ва тушунтириши уни аста-секин уятчанликдан қутқазади, хотирасини чархлайди, машғулотларга қизиқишини уйғотади. Бола анча хушмуомала, ташаббускор, хушчақчақ бўла боради. Енгилтак, бироқ ўзига бино қўйган болалар машғулотлар ва ўйинлар жараёнида аста-секин умумий талабларга бўйсунадиган, анча вазмин, уюшган, ўзгаларга ён берадиган, қизиқарли топшириқлар (ўйинда бошловчи бўлиш, сеvimли ролни ўйнаш, машқларни тушунтириш ва намоёниш қилиш ва ҳ. к.) ни бажаришда навбатга роия қиладиган бўла борадилар.

Чиниқишга оид тадбирлар нерв системасини мустаҳкамлайди ва унинг фаолиятини яхшилайди; жисмоний машқлар, жумладан ҳаракатли ўйинлар актив ҳаракат фаолияти учун шароит яратди ва эмоционал кўтаринкилик, ғайрат уйғотди, қон айланишини, юрак фаолияти ва миянинг қон билан таъминланишини кучайтиради, организмни умумий соғломлаштиришга ёрдам беради.

Болада ижодий ташаббуснинг системали ривожланишини жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми деб ҳисоблаш лозим. Бу ташаббуснинг намоён бўлишига ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлардаги ҳаракат фаолияти ёрдам беради. Бу ҳаракат формаларида (болаларга) бериладиган ижодий топшириқлар тасаввур ва тафаккурнинг ривожланишини, ассоциация ва бирор нарса ўйлаб топиш истагининг туғилишини, сўнг ўз виягини амалда қўллашга интилишни кучайтиради (Л. М. Коровина, Э. Я. Степаненкова).

«Инсон саломатлиги ҳақида ғамхўрлик, айниқса бола саломатлиги ҳақида ғамхўрлик, — деб ёзган эди В. А. Сухомлинский, — бу фақатгина санитария-гигиена норма ва қоидалари комплекси, режим, овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олишга қўйиладиган талаблар йиғиндисигина эмас. Бу аввало барча жисмоний ва маънавий кучларнинг гармоник тўқислиги ҳақидаги ғамхўрликдир ва бу гармониянинг гулчамбар — ижод завқи, қувонч ҳисобланади».

3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг ривожланиши

Совет болалар жисмоний тарбияси назарияси замонавий илмий тадқиқотлар ва илғор тажриба асосида ривожланади.

Улуғ Октябрь социалистик революцияси мамлакатимизда янги педагогикага — ёш авлодни ҳар томонлама коммунистик тарбиялаш фанига асос солди.

Н. К. Крупская мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ҳар томонлама тарбиялаш ҳақидаги назариянинг ривожланишига бебаҳо ҳисса қўшди. Совет ҳокимиятининг биринчи кунлариданоқ Н. К. Крупская социалистик жамият қуриш вазифаларини ҳисобга олган ҳолда марксизм-ленинизм таълимотига асосланган янги тарбия назариясини ишлаб чиқиш зарурлигини уқтириб ўтган эди. У бола камолоти, унга таълим ва тарбия бериш методлари масалаларига педагогика, психология ва физиология соҳасидаги замонавий тадқиқотларга суянган ҳолда чинакам илмий ёндашиш лозимлигига эътибор берган эди.

Н. К. Крупская таълим ва тарбия методикасини ишлаб чиқишда боланинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлигини таъкидлаган эди.

Н. К. Крупская бола жисмоний тарбиясига катта аҳамият берган эди. У физкультурани соғлом авлодни тарбиялаш ишида фавқулодда муҳим деб ҳисобларди. Жисмоний машқларнинг бола организмига фойдали таъсирини таъкидлар экан, Надежда Константиновна ўйинлардан фақат организмни мустаҳкамлаш учунгина эмас, балки коммунистик тарбия мақсадларида фойдаланиш мумкинлигини ҳам кўрсатиб ўтади. У ўйиннинг келлективни мустаҳкамлаш, ўзини идора этишни тарбиялаш, уюшиб ҳаракат қилиш, характерни шакллантиришдаги муҳим ролини уқтиради.

Н. К. Крупскаянинг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси ҳақидаги қарашлари жисмоний тарбия назариясининг янги ижтимоий-сиёсий тузум шароитида ривожланишидаги муҳим босқични ташкил этади.

Ватанимизда жисмоний тарбия ҳақидаги фан бой ўтмиш мероси таъсирида таркиб топди. Бу мероснинг илдизи рус халқ педагогикасининг кўп асрлик тарихига бориб тақалади.

Тарихий материаллар гувоҳлик беришича, XVII асрнинг иккинчи ярмидаёқ ўз даврининг билимдон кишиларидан бири Епифаний Славинецкий болалар жисмоний тарбияси ҳақидаги илғор фикрларни ўртага ташлаган эди. У «Болалар урф-одатларининг гражданлиги» («Гражданство обычаев детей») номли ажойиб ҳужжат яратган эди. Бу китобда болаларнинг ўйинларига алоҳида боб бағишланади ва уларнинг таълим-тарбиявий аҳамияти кўрсатиб ўтилади.

Кейинчалик И. И. Бецкая, Н. И. Новиков, А. Н. Радишев, каби илғор жамоат арбоблари жисмоний тарбияни ёш авлоднинг

ақлий ва меҳнат тарбияси билан узвий боғлиқликда кўриб чиққан эдилар.

Жисмоний тарбия масалаларини ишлаб чиқишда А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернишевский, Н. А. Добролюбов, Д. И. Писарев каби рус революцион демократларнинг фикрлари ҳам катта аҳамиятга эга бўлди. Улар жисмоний тарбияни ҳар томонлама тарбиянинг бир қисми деб билдилар, унинг ақлий меҳнат ва эстетик тарбия билан боғлиқлигини кўрсатиб ўтдилар. Улар жисмоний тарбиянинг мақсадини бола жисмоний кучини ривожлантириш ва соғлиғини мустаҳкамлашга системали машқлар, ўйинлар, сайрлар ҳамда организмни чиниқтириш йўли билан эришишда кўрдилар. Бунда улар меҳнат билан дам олишни алмаштириб туришда ифодаланадиган режимга, уйқу, овқатланишнинг нормал бўлишига катта аҳамият бердилар ва бу тадбирларнинг руҳнинг тетиклиги, инсоннинг ёрқин келажак учун курашида зарур соғлом асос бўлади, деб ҳисобладилар.

Ажойиб педагог К. Д. Ушинский ўйинларга, гимнастикага, болаларнинг очиқ ҳавода бўлишига катта аҳамият берган эди. У болалар билан машғулот ўтказаятганда диққатни тиклашга имкон берувчи машқларни бажариш учун кичик танаффуслар қилишни тавсия этганди.

Рус халқ ўйинларини қудратли тарбия воситаси ҳисоблаган К. Д. Ушинский улардан кенг фойдаланишни тавсия этган ва педагогларни худди шундай болаларбоп ўйинларни йиғишга чақирган эди.

К. Д. Ушинский педагогларга юксак талаблар қўяди ва улар болага раҳбарлик қилишда хато қилмасликлари учун анатомия, физиология, психология, педагогика каби фанларни албатта билишлари керак деб ҳисоблар эди.

Илғор жамоат арбобларининг қарашлари, олимлар, врачларнинг ишлари ватанимиз жисмоний тарбия назарияси фанини яратишда замин бўлиб хизмат қилди.

Россияда жисмоний тарбиянинг оригинал назариясини яратган олим П. Ф. Лесгафтдир. Йирик олим-педагог, медицина ва хирургия доктори П. Ф. Лесгафт ўз даврининг илғор кишиларидан эди.

П. Ф. Лесгафт дунёқараши XIX асрнинг 60 йилларида революцион демократлар Н. Г. Чернишевский ва Н. А. Добролюбов ғоялари у мансуб бўлган бутун интеллигенцияни қамраб олган пайтларда шаклланди. Унинг қарашлари улкан физиолог — материалист И. М. Сеченов, машҳур хирург ва педагог Н. И. Пироговларнинг илмий қарашларига яқин эди. У ёш И. П. Павловнинг физиологик мактабини юксак қадрларди.

П. Ф. Лесгафт педагогика системасининг асосини унинг илмий-материалистик қарашлари ташкил этиб, унда жисмоний таълим назарияси асосий ўрин тутади. П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия (жисмоний машқларнинг гигиеник ва соғламлаштириш аҳами-

яти)¹ билан ўзаро алоқадорликда ўрганиладиган болаларга мулжалланган жисмоний машқларнинг яхлит системасини ишлаб чиққан эди.

П. Ф. Лесгафт жисмоний машқларни танлашда болаларнинг ёшига хос анатомио-физиологик ва психологик хусусиятлари, ҳаракатларни аста-секин мураккаблаштириб ва хилма-хиллаштириб бориш каби омилларни асосий қилиб олди. У машқлар муайян системасининг киши организмнинг ҳар томонлама ривожланиши ва тўғри ишлашига, жисмоний кучларининг тобора машқ олиши учун ёрдам беришига олиб боришига интилди.

П. Ф. Лесгафт жисмоний камолотни фақат ақлий, ахлоқий, эстетик камолот ва меҳнат фаолияти билан ўзаро алоқадорликдагина мавжуд деб билди. Лесгафт жисмоний машқларни бажариш жараёнини киши шахсининг бир вақтда кечадиган ягона маънавий ва жисмоний камолот жараёни (сифатида тушунарди.

Лесгафт машқларга ўргатишда оз куч ишлатиб катта ҳажмдаги иш бажаришга ва қийинчиликларни енгиб ўтишга ёрдам берадиган онгли муносабатни тарбиялашни асосий вазифа деб ҳисобларди. Лесгафт бола онгига қаратилган, кўр-кўрона тақлидни истисно қилувчи сўзнинг аҳамиятини алоҳида таъкидлар эди.

П. Ф. Лесгафт ўқитувчидан машғулотларга системали тайёрланишни талаб қиларди. Унинг фикрича, ўқитувчи таълим жараёнида жисмоний нагрузканинг тобора ошиб бориши, машқларни алмаштириб туриш ва уларнинг хилма-хиллигини ҳисобга олиши лозим.

П. Ф. Лесгафт ҳаракатли ўйинларнинг назарияси ва методикасини ишлаб чиқди. Ҳаракатли ўйинларни боланинг ҳаётга тайёrlанишида ёрдам берувчи машқлар сифатида таърифлади. Бола бу ўйинларда кўникма ва одатлар орттиради, унинг характери шаклланади. Бу ўйинлардаги қоидалар қонун аҳамиятига эга, болаларнинг уларга муносабати онгли ва масъулиятли бўлиши лозим. Уларни бажариш барча учун баробар, шунинг учун ўйинлар катта тарбиявий кучга эгадир. Ўйинлар интизом, ҳалоллик, атолаб, сабот каби ахлоқий сифатларни ривожлантиради. П. Ф. Лесгафт ўйинларга шахс тарбиясининг қимматли воситаси сифатида қарар эди.

П. Ф. Лесгафт назарияси болалар жисмоний тарбияси ҳақидаги фанни янада ривожлантиришда мустаҳкам замин бўлиб хизмат қилди.

П. Ф. Лесгафтининг шогирди, врач-педиатр ва гигиенист, профессор В. В. Гориневский ўз врачлик—педагогик фаолияти.

¹ Қаранг: Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Изб. пед. соч. М., 1952, т. 2.

да ва эълон қилган асарларида П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотини ривожлантирди ва чуқурлаштирди.

В. В. Гориневский фаолияти ўтган асрнинг 80—90-йилларини қамраб олди ва Октябрь революциясидан сўнг 20 йил мобайнида давом этди. У илмий тадқиқотлар асосида жисмоний тарбия, жисмоний машқлар гигиенаси, организмни чиниқтириш, даволаш физкультураси масалаларини ишлаб чиқди.

В. В. Гориневский жисмоний ва спорт машғулотларини амалга ошириш устидан врачлик ва педагогик назорати ўрнатиш ишининг асосчисидир. Машқларни танлашда П. Ф. Лесгафт принципларига таянган В. В. Гориневский жисмоний камолотнинг киши ҳаёти турли ёш босқичларидаги ўзига хос хусусиятларини экспериментал жиҳатдан аниқлаб берди. Унинг «Муайян ёшга мўлжалланган жисмоний машқлар» («Физические упражнения, соответствующие данному возрасту») номли жадвали кенг тарқалгандир. Олим яратган жисмоний тарбия, болалар гигиенаси ва чиниқиши масалаларига оид кўп сонли илмий ишлари орасида унинг «Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг физкультураси» («Физическая культура дошкольного возраста») номли китоби айниқса оммавий тарзда эътироф этиладиган асарга айланди.

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

Профессор, Педагогика фанлари Академиясининг ҳақиқий аъзоси, педагогика фанлари доктори, врач-гигиенист Е. А. Аркин, П. Ф. Лесгафт ва В. В. Гориневский гоёларини давом эттирди.

Совет ҳокимиятининг биринчи кунлариданоқ Е. А. Аркин Халқ Маориф Комиссариатининг мактабгача тарбия бўлимида, халқ маорифининг Москва бўлимида доимий консултант бўлиб хизмат қилди, ўз атрофига болалар боғчалари врачларини бирлаштирди, тарбиячилар билан яқин алоқада бўлди, уларни ўз тадқиқотларига жалб этди. Е. А. Аркин уларни И. М. Сеченов ва И. П. Павловлар таълимотининг асосий нуқталари, яъни олий нерв фаолияти, болалар ҳаётини ташкил қилиш ва режимнинг асосий қонуниятлари билан тушунарли тилда таништирар, болалар боғчаси ва оиланинг ҳамкорликдаги ишнинг муҳимлигини асослаб берар эди.

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

рия ва мактабгача тарбия педагогикаси фанларига катта қўшган олимлардан яна бири профессор, медицина фанлатори Л. И. Чулицкаядир.

И. Чулицкая машхур педиатр-олим И. П. Филатовнинг ишини ривожлантирди ва П. Ф. Лесгафт ҳамда В. В. Горийларнинг педагогик гоъларини чуқурлаштирди. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг анатомио-физиологик хусусиятларидаги илмий маълумотларга суянган ҳолда у болаларга ва тарбия беришнинг гигиеник нормаларини аниқлади ва амалларни болалар боғчаси ишига жорий этди. Л. И. Чулицкая, чиниқиш, мактабгача тарбия ёшидаги болалар хусуси ҳақидаги масалаларга оид 50 дан ортиқ илмий иш ёзди. Унинг ишида «Гигиена детей дошкольного возраста» («Мактабгача тарбия ёшидаги болалар гигиенаси») китоби жуда машхур.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашда врач ва педагог Е. Г. Леви-Гориневскаянинг ҳам роли катта. У ўзидан олдинги олимлар ишини давом эттириб, жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг ривожига катта ҳисса қўшди.

Унинг қилган ишлар орасида А. И. Быкова билан ҳамкорликда ёзилган «Закаливание организма ребенка» («Бола организминини қотириш») китоби, шунингдек, олиманинг сўнгги иши «Гигиена основных движений у детей дошкольного возраста» («Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда асосий ҳаракатларнинг гигиенаси») асари жуда машхур бўлиб кетган.

А. И. Быкова мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳаракативажландириш проблемасини ишлаб чиқиш асосида бола ҳаракатларга ўргатиш жараёнини — бу жараённинг аҳамиятини, ташкил этиш ҳамда методларини аниқлаб ва амалга оширди. У таълимнинг тарбиявий характерини, унинг ўзини-ўзини «болалар билан ўтказиладиган машғулотларда кенг қўлланиладиган ўйин усуллари, уларни эмоционал тарзда амалга ошириш» билан чамбарчас боғлиқлигини таъкидлаган эди. А. И. Быкова ва Е. Г. Леви-Гориневскаяларнинг ҳамкорликдаги иши мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси система-ажландиришга катта ҳисса бўлиб қўшилди.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашда асосий ва практикасининг ривожланишига Н. А. Метлов, М. И. Конторович, Л. И. Михайлова, А. И. Быковаларнинг илмий-методик ишлари катта таъсир кўрсатди. Улар бошқа авторлардан ҳамкорликда болаларни жисмоний тарбиялашга оид илмий амаллар ишлаб чиқдилар, педагогика билим юртлири учун илмий амаллар ва мактабгача тарбия муассасалари учун ҳаракатли ойна тўпламлари тuzдилар.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга оид дастурувий ишлардан бири Д. В. Хухлаева тадқиқоти ҳисобланади. Унинг ишида «7 ёшли болаларда ҳаракат кўникмаларини шаклланти-

ришнинг аҳамияти ва методик усуллар нисбати белгилаб берилган.

Болалар жисмоний тарбиясининг айрим масалалари ривожланишга амалиётчи педагоглар (Н. Н. Қильпио, Н. Г. Кожевникова ва бошқалар)нинг энг яхши тажрибалари катта ҳисса бўлиб қўшилмоқда. Педагоглар, методистларнинг «Дошкольное воспитание» журналида босилган мақолаларида (В. И. Васюкова, Л. Тюринна, Г. Головенчиц, Л. Урбанская, К. А. Павлидис ва бошқалар) чиниқишни ташкил этишнинг жисмоний тарбия машғулотларида болаларни жисмоний машқларга ўргатиш, ҳаракатли ўйинларни, спорт элементлари бор бўлган ўйинларни ўтказиш методикасининг ижодий изланишлари ва ҳоказолар ёритилган.

Кейинги йилларда болаларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўп сонли илмий тадқиқотлар олиб борилди, кундалик режимни илмий асослаш, илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга, ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти ва уларнинг қондаларига, фазода мўлжал ола билишга, болалар ҳаракат фаолиятидаги ижодий активлик, жисмоний сифатларни шакллантиришга, мусобақаларнинг тарбиявий аҳамиятига, асосий ҳаракатлар ва спорт машқлари (сузиш, чанғида юриш) ва бошқа масалаларга бағишланган диссертациялар ёқланди.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси замонавий проблемаларининг янада ривожланиши ижтимоий ҳаёт талаблари билан боғлиқдир. Фан-техника прогресси, турли меҳнат жабҳаларидаги ранг-баранг ижодий фаолият идрок қилиш, эслаб қолиш, фикр юритиш активлигини, аниқ ва тез мўлжал олиш, олинаётган маълумотларга муносабат билдира олиш қобилиятини талаб қилади. Шунга кўра, болалар жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, илк ёшдан соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама ривожлантириш фавқулудда муҳим ҳисобланади. Шунинг учун ҳам болалар жисмоний тарбияси назарияси соҳасидаги проблемалар хилма-хил ва аҳамиятлидир. Улар боланинг психологик ривожланиши қонуниятлари ва унинг ҳаётдаги илк ҳаракатларига; болаларнинг потенциал имкониятларини ўрганиш ва уларнинг ўсишини таъминлайдиган шароит яратиш; барча ёш босқичларидаги таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш — илмий асосланган ҳаракат режими, нерв системаси гигиенаси, чиниқиш, чидамлилиқ, ҳаракат қилишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли машғулот формаларида ва ўйин фаолиятида маънавий онг ва хатти-ҳаракат, фикрлаш мустақиллиги, ижодий активликни ҳамда спортга, меҳнатга муҳаббатни тарбиялашга онд муҳим масалаларни ва бошқаларни қамраб олади.

Кўрсатиб ўтилган проблемаларни ҳал этишни қўйидаги илмий муассасаларга бирлашган олим-педагоглар, психологлар, физиологлар, врачларнинг биргаликдаги ҳаракати билан амалга

оширилади: СССР Педагогика фанлари Академиясининг мактаб-гача тарбия илмий текшириш институти (Н. Н. Поддьяков, Т. И. Осокина, Н. Т. Терехова, Е. А. Тимофеева, Е. Н. Вавилова, А. Д. Удалая, А. М. Фонарев, Т. Л. Богина ва бошқалар); врачлар ма-лакасини ошириш марказий институти (Г. В. Тонкова-Ямпольская, А. Г. Сухарев, В. И. Теленчи); РСФСР Маориф министрлиги мактаблар илмий текшириш институти мактабгача тарбия сектори; СССР Соғлиқни сақлаш министрлиги ҳузуридаги Болалар ва ўсмирлар гигиенаси илмий текшириш институти (С. М. Громбах, Г. П. Юрко, Л. Б. Яшенко, В. В. Белоярцева); В. И. Ленин номи Москва Давлат педагогика институти (Э. Я. Степаненкова), Москва Давлат Сиртки педагогика институти (Д. В. Хухлаева), Ленинград (Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина), Киев (Э. С. Вильчковский), Пермь (Н. Л. Пустинникова), Славянск (А. И. Матусик ва Г. В. Шалигина), Ленинакан (О. Г. Аракелян), Клайпеда (Ю. Ю. Рауцкис ва Э. И. Адашкявичене), Ульяновск (Н. В. Потехина), Минск (Л. В. Карманова), Могилев (В. А. Шишкина), Ереван (А. А. Саркисян), Горький (Н. П. Кочетова), Запорожье (Г. И. Григоренко), Ростов-Дон (М. А. Демиденко), Орёл (Г. А. Михальченкова), Тбилиси (М. Л. Палавандишвили) пединститутларининг мактабгача тарбия педагогикаси кафедралари, шунингдек, РСФСР Маориф министрлигининг мактабгача тарбия марказий методика кабинети ва илмий тадқиқот олиб борувчи ҳамда илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш соҳасидаги амалий тажрибаларни умумлаштириб борувчи бошқа муассасалар.

Илмий тафаккурнинг ривожини ва жисмоний тарбия соҳасидаги олимлар ҳаракатини бирлаштиришда СССР Педагогика фанлари Академияси ва Маориф министрлиги томонидан уюштирилган конференциялар муҳим аҳамиятга эга. Бу конференциялар олимларнинг муайян давр ичида олиб борган тадқиқот ишларига яқун ясайди ва илмий изланишлар истиқболни, мамлакатимизда жамоатчилик асосидаги мактабгача тарбиянинг ривожланишига мувофиқ вужудга келадиган жисмоний тарбиянинг актуал проблемаларини ишлаб чиқиш билан таништиради.

ИККИНЧИ БОБ

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВАЗИФАЛАРИ

Совет жисмоний тарбия системасининг барча бўғинларида ягона мақсад — ҳаётга, коммунистик меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш иши амалга оширилади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг умумий ягона йўналишдаги вазифалари ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда конкретлаштирилиб борилади.

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

1- §. Соғломлаштириш вазифалари

Ҳаётни сақлаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиниқиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан ҳимояланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига (сув ва ҳавонинг паст ва юқори температураси, қуёш нурининг таъсири) бўлган қаршичилигини ошириш. Бундан ташқари болаларнинг умумий иш қобилиятини ошириш ҳам муҳимдир.

Бола организми ривожланиши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари жуда аниқ формада белгиланади, чунончи: суякларнинг тўғри ва ўз вақтида қотишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, товон равоқларнинг ривожланишига, бўғим-боғлам аппаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш; тана қисмларининг (пропорциялар) тўғри нисбатда ривожланишига, суяклар ўсиши ва массасини бир тартибга солишга ёрдам бериш; барча мускуллар группасини ривожлантириш (тана, оёқ, қўл ва елка камари, панжа, бармоқлар, товон, бўйин, кўз, ички органлар—юрак, қон томирлар, нафас олиш ва бошқа мускуллар); айниқса заиф ривожланган букувчи мускуллар группасининг ривожланишига алоҳида эътибор бериш лозим.

Юрак-қон томирлари ва нафас олиш системалари фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам бериш, яъни юракка қон оқишини кучайтириш, унинг қисқариш ритминини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган нагрузкага мослашиш қобилиятини ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чуқур нафас олиш, унинг ритми барқарорлигига, ўпка сифимини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш; ички органларнинг (овқат ҳазм қилиш, модда ажралиш ва бошқалар) тўғри ишлашига ёрдамлашиш; терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмаклашиш. Марказий нерв системасининг фаолиятини такомиллаштириш: кўзғалиш ва тормозланиш, уларнинг ҳаракатчанлиги жараёнларининг муқобиллигига, шунингдек, ҳаракат анализатори, сезги органларининг такомиллашувига ёрдам бериш.

2- §. Таълимий вазифалар

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни ҳал этиш ҳам муҳимдир. Чунончи: ҳаракат кўпикма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувоза-

нат, кўз билан чамалаш, кучлилиқ, чидамлилиқ) ни ўстириш, тўғри қадди-қомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштириш.

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

— Жисмоний машқларни тўғри бажариш мускуллар, пайлар, бўғинлар, суяк системасини ривожлантиришга самарали таъсир қилади.

Муштақкам шаклланган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланиш болага машқларни бажаришда жисмоний кучни тежаш ва ўйин фаолиятида эътиборни кутилмаган вазиятларда юзага келадиган турли вазифаларни тушуниб олишга йўналтириш имконини беради.

Болаларда 7 ёшгача шаклланган ҳаракат кўникмалари мактабда уларни янада такомиллаштириш учун замин бўлиб хизмат қилади ва келажакда спортда юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши жараёнида бирмунча мураккаброқ ҳаракатлар ва бу ҳаракатларни (меҳнат операциялари) ўз ичига олувчи турли фаолият турларини осонгина эгаллаш қобилияти ҳосил қилинади.

Ёш группаларига оид ҳаракат кўникмаларининг ҳажми программада берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларини бажариш кўникмаларини шакллантириш лозим. Бундан ташқари, болаларни спорт ўйинларига (городки, бадминтон, стол теннис) ва спорт ўйинлари элементлари (баскетбол, хоккей, футбол, волейбол)ни бажаришга ўргатиш зарур. Ҳаракат кўникмалари ҳажми мактабгача тарбия муассасаларида шароитнинг мавжудлиги, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, тарбиячиларнинг малакаси, ота-оналар ёрдамига қараб кенгайтирилиши мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган ҳолатда ва юрганда қадди-қоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муҳим.

Бу ёшда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг бошланғич кўникмалари (қўл ювиш, кийим-кечак, пойабзални яхши тутиш, ўйинчоқлар, физкультура инвентарлари, хона ва ҳоказоларни тоза тутиш) кўникмаларини сингидириш муҳим аҳамият касб этади.

— Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, жисмоний машқларнинг аҳамияти ва техникаси, уларни ўтказиш методикаси ҳақидаги, ҳаракатли ўйинлар ва ҳоказолар ҳақидаги жисмоний тарбияга оид билимларни бериш муҳимдир...

Болалар гавда қисмларининг номини, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш (кругом) ва бошқалар), физкультура инвентарларининг номи ва қай мақсадда ишлатилиши, уларни сақлаш ва тутиш, кийим-кечак ва пойабзалга қараш қондасини билишлари лозим.

Олинган билимлар болаларга жисмоний машқлар билан жуда оғли ва тўлақонли шуғулланиш, болалар боғчаси ва оиладаги жисмоний тарбия воситаларидан мустақил фойдаланиш имконини беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида табиат ҳодисалари, ижтимоий ҳаёт, ҳайвонлар, қушлар, ҳашаротлар ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш зарур.

3-§. Тарбиявий вазифалар

Жисмоний тарбия жараёнида болаларда режимга риоя қилиш, жисмоний машқлар билан ҳар кун и шуғулланиш эҳтиёжини ҳосил қилиш бу машқлар билан мактабгача тарбия муассасаларида ва оилада мустақил шуғулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ва кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш. Болаларда спорт машғулотларига муҳаббат, уларнинг натижаларига, спортчиларнинг ютуқларига қизиқиш тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Жисмоний машқларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик ва ҳоказо) ва ахлоқий фазилат (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам, коллективда шуғулланиш малакаси, физкультура инвентарини эҳтиёт қилиш, топшириқни масъулият билан бажариш) ларни тарбиялаш, шунингдек, иродавий фазилатлар (ботирлик, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни енгишда саботлилик, чидамлилик ва бошқалар) ни намоён қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

— Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия болаларнинг ақлий ўсишига ёрдам беради, чунки нерв системаси ва бошқа орган ҳамда системаларнинг нормал фаолияти учун қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эслаб қолишга ёрдам беради. Болаларда барча психик жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, хаёл ва бошқалар), шунингдек, тафаккур операциялари (кузатиш, таққослаш, анализ, синтез, умумлаштириш ва бошқалар) ривожланади.

жисмоний тайёргарлик кўриш эҳтиёжини англаган даврда пайдо булган. Тажриба инсонга ов олдидан бўладиган тайёргарлик ва унинг натижалари ўртасида алоқа ўрнатишга ва тўпланган ҳаракат тажрибасини авлоддан-авлодга бериш муҳимлигини баҳолашга имкон берди. Инсон ов қилишдан анча олдин бўлажак фаолиятни машқ қилади, ҳайвон тасвирини (суратлар, тулуп ва ҳоказо) мўлжалга олишга ҳаракат қилади. Бундай ҳаракатларни кўп марта такрорлаш натижасида инсонда нишонга теккизиш малакаси шаклланган, кўз билан чамалаш, куч ва бошқа фазилатлар ривожланган. Шундай қилиб, жисмоний машқлар даставвал меҳнатда қўлланиладиган ҳаракатлардан ташкил топган. Кейинчалик жисмоний машқларнинг ривожланишига ҳарбий иш, фан ва санъат сезиларли таъсир кўрсатди.

Жамиятнинг ва жисмоний тарбиянинг ривожланиши билан меҳнат ҳаракатлари формалари ва жисмоний машқлар ўртасидаги фарқ йўқолиб борди. Бу мураккаб ҳаракат фаолиятдан айрим машқлар (турли масофаларга югуриш, узоққа улоқтириш, узунликка сакраш ва бошқалар) ни ажратиб олиш ва улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш имконини берди. Жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг ривожланиши жараёнида айрим мускул группалари учун махсус (предметларсиз ва предметлар билан, предметларда, гимнастика снарядлари ва бошқаларда) бажариладиган машқлар шунингдек, ўйинлар (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей ва бошқалар) учун махсус машқлар яратилди. Ҳозирги вақтда жисмоний машқларнинг катта миқдори мавжуд ва уларнинг ривожланиши давом этмоқда.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва формаси

Жисмоний машқлар бир-биридан ҳам мазмун, ҳам форма жиҳатдан фарқланади. Жисмоний машқлар таркибига кирувчи ҳаракатлар шунингдек, машқлар давомида организмда кечадиган, шуғулланувчиларга уларнинг таъсирини белгилайдиган жараёнлар (психологик, физиологик, биохимик, биологик ва бошқалар) жисмоний машқларнинг мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларни бажариш (ихтиёрий ҳаракатлар) ҳаракат тасавури, диққат, тафаккур, иродавий зўр бериш, эмоциялар ва бошқа шу каби психик жараёнлар билан боғлиқдир. Турли жисмоний машқларни бажариш пайтида организмнинг юрак-томир, нафас олиш ва бошқа системаларида хилма-хил ўзгаришлар юзага келади. Улар организмнинг функционал имкониятларини муайян даражада ўзгартиради ва оғирликнинг ошишига ҳамда организм структурасининг ривожланишига олиб келади.

Жисмоний машқлар мазмунига педагогик нуқтаи назардан қараганда уларнинг таълим-тарбиявий вазифаларни ҳал этиш (ҳаракат, кўникма ва малакаларнинг шаклланиши, жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва бошқалар) даги аҳамиятини белгилаб олмоқ муҳимдир.

Жисмоний машқларнинг формаси ўзида уларнинг ички ва ташқи структурасини акс эттиради. Ички структура организмда муай-

ян машқни бажариш чоғида кечадиган турли жараёнларнинг узаро алоқадорлиги билан характерланади. Ташқи форма эса кўринувчи форма бўлиб, фазо, вақт, ҳаракатларнинг динамик параметрлари нисбати билан характерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва формаси узаро алоқадодир. Мазмун формага нисбатан етакчи роль ўйнайди, чунончи югуриш тезлигининг ошишига қараб қадам узунлиги ва гавданинг энг бурчаги ўзгаради. Айни пайтда форма ҳам мазмунга таъсир этади: масалан, узоққа улоқтириш чоғида тўғри бажарилган силтаниш жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир қилади (улоқтириш узунлиги ортади, бу эса мускул кучлари ўзгаршидан гувоҳлик беради).

Жисмоний машқлар техникаси — бу ҳаракатларни бажариш усули бўлиб, унинг ёрдамида ҳаракат вазифалари ҳал этилади. Масалан, предметни турли усулда: «орқадан елка оша», «Юқорига кўтарилган қўл билан баланддан» ва бошқача усулда улоқтириш мумкин. Улоқтиришнинг бу усуллари улоқтириш натижалари бўйича ҳам, мускуллар ривожланишига таъсири бўйича ҳам турличадир.

Жисмоний машқлар техникаси ўзгариб, такомиллашиб боради. Бу жараён энг юқори натижаларга эришишга интилиш, ҳаракатларнинг биомеханик қонуниятларини очиш, анча мукамал спорт инвентарини қўллаш, шунингдек, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш билан белгиланади. Жисмоний машқлар техникаси самарадорлигининг баҳо мезони ташқи форма (конькида фигурали учиш), миқдорий натижа (сакрашлар, югуриш ва бошқалар) ёки ҳаракат вазифаларини (нишонга теккизиш) бажариш ҳисобланади.

Жисмоний машқлар техникасида унинг асоси, белгиловчи звеноси ва деталли фарқланади.

Техника асоси — бу ҳаракат вазифаларини ҳал этишда бажарилиши зарур бўлган машқларнинг асосий элементларидир. Техника асосининг бирор-бир элементи иштирок этмаса машқларни бажариш мумкин эмас ёки бажарилган тақдирда улар чала ҳисобланади.

Техниканинг белгиловчи звеноси бу муайян ҳаракат техник асосининг муҳим ва ҳал қилувчи қисми ҳисобланади. Масалан, югуриб келиб баландликка сакрашда бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқни кўтариб олдинга-юқорига ҳаракатлантириш, узоққа улоқтиришда эса силтанишдаги сўнгги кучли ҳаракат техниканинг белгиловчи звеноси ҳисобланади. Машқларда белгиловчи звенони бажариш одатда нисбатан қисқа вақт ичида кечади ва катта мускул кучланишини талаб қилади.

Техника деталли — бу машқларнинг иккинчи даражали хусусияти бўлиб, улар техника асосини бузмаган ҳолда ўзгариб туриши мумкин. Масалан, шуғулланувчиларнинг баъзилари тўпни улоқтиргач, мувозанат сақлаш учун оёқларни сакраб қайта

қўяди, баъзи бирлари эса бир оёқни иккинчиси ёнига қўяди. Техника деталлари кишининг индивидуал морфологик ва функционал хусусиятларига ва машқларни бажариш шароитига боғлиқ бўлади.

Жисмоний машқлар вақтжиҳатидан кетма-кет келувчи фаза-лар (ёки қисмлар) дан иборат бўлади.

Циклсиз машқларда (улоқтириш, сакрашлар ва бошқалар) қўйидаги уч фаза фарқланади: тайёрлов, асосий ва якунловчи фаза. Барча фазалар узаро алоқада бўлиб, яхлит, бири иккинчиси учун зарурдир, бироқ уларнинг ҳар бири бутун машқдаги муайян функцияларга боғлиқ ҳолда алоҳида аҳамиятга молик бўлади.

Тайёрлов фазаси асосий фазани бажариш учун жуда қулай шароит яратади. Масалан, тўпни узоққа улоқтиришдаги силтанишда қўл ва гавда улоқтиришга қараганда (асосий фазада) қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади. Бунда асосий фазада тез ва кучли қисқариши лозим бўлган мушкуллар чўзилади. Қўл ҳаракатининг узатиш йўли тўпнинг узоққа учини таъминлайди. Югуриб келиб балаидликка сакрашда югуриш асосий фаза бажариладиган йўналишда амалга оширилади, бу силтаниш кучини оширади ва катта баландликдан ошиб ўтишга имкон беради.

Асосий фаза муҳим ҳаракат вазифасини ҳал этишга йўналтирилгандир. Масалан, улоқтиришда тўпни отишга, сакрашда — куч билан силтанишга, тўсиқдан ҳатлашга хизмат қилади. Бу фазада муайян жойда, йўналиш ва зарур вақтда ҳаракатланувчи кучлардан оқилона фойдаланиш муҳимдир. Асосий фаза машқларни бажариш усулининг моҳиятини ташкил этади.

Якунловчи фазанинг вазифаси ҳаракатни тўхтатиш ва мувозанатни сақлаш — узоққа улоқтиргандан сўнг чизиқни кесиб ўтмаслик, югуриб келиб узунликка сакрагандан сўнг йиқилмасликдан иборатдир.

Машқларда, **элементлар**, масалан, узоққа ва нишонга улоқтиришда дастлабки ҳолат, кўзлаш, силташ, улоқтириш, мувозанатни сақлаш кабилар ҳам фарқланади.

Фазовий характеристика Барча жисмоний машқлар фазода бажарилади. Фазовий характеристика ўз ичига дастлабки ҳолат, машқларни бажариш пайтида гавда ва унинг қисмлари ҳолатини, траекторияни олади.

Дастлабки ҳолат — бу гавда қисмларининг машқларни бажариш арафасида нисбатан ҳаракатсиз ҳолатидир; у ҳаракатга тайёрликни ифодалайди. Гавда ва унинг қисмлари дастлабки ҳолати ўзгаришига қараб машқлар мураккаблигини ўзгартириш, мушкулларга бериладиган нагрукани кўчайтириш ва организмга ижобий таъсир этиш мумкин. Масалан, скамейкада ўтирган ҳолда ўнгга, чапга бурилишлар қорин мушкуллари ишини кўчайтиради; полда ётган ҳолда бажариладиган машқлар гавда оғирлигининг умуртқага берадиган босимини сусайтиради. Дастлабки

ҳолат машқларни тўғри бажариш учун энг қулай шароит яратадди ва кейинги ҳаракатларнинг самарадорлигини таъминлайди (масалан, паст старт югуришда тезликни максимал даражада эширишга ёрдам беради).

Гавда ёки унинг алоҳида қисмларининг машқларни бажариш жараёнидаги ҳаракатсиз ҳолатига мускулларнинг статик кучланиши ҳисобига эришилади. Бажариладиган жисмоний машқларнинг самарадорлиги гавда ва унинг қисмларининг жуда қулай ҳолатда сақланишига боғлиқдир. Чупончи, конькида учувчи, чапичи паст старт ҳолати ҳаво қаршилигини камайтиради ва шу аснода олдинга тез ҳаракат қилишига ёрдам беради; югуриш жараёнида гавданинг эгилиш бурчагини ўзгартириш билан гавда ҳаракатини тезлаштириш мумкин.

Айрим машқларни бажариш техникасида бошнинг муайян ҳолати аҳамиятга эгадир. Масалан, скамейка, хода устида юришда мувозанатни сақлаш учун бошни тўғри тутиш зарур.

Фигурали учишда, бадий ва спорт гимнастикада гавда ва унинг алоҳида қисмларига оёқ панжаларини чўзиш, гавдани эгиш ва бошқа махсус эстетик талаблар қўйилади.

Баъзи дастлабки ва статик ҳолатлар мустақил аҳамиятга эга бўлиши мумкин («Смирно» туриш).

Ҳаракатлар траекторияси. Ҳаракатланаётган гавда қисми (ёки предмет) нинг йўналиши траектория дейилади. Траекторияда форма, йўналиш ва ҳаракат амплитудаси фарқланади.

Траектория форма жиҳатдан тўғри ва эгри чизиқли бўлади. Тўғри чизиқли ҳаракатлар гавда қисмининг қисқа масофада жуда катта тезлигини ҳосил қилиб талаб этилган ҳолларда (қиличбозликда санчиш, юқорига осиб қўйилган тўпни уриш) қўлланилади. Эгри чизиқли ҳаракатлар кўп қўлланилади, чунки ҳаракат инерциясини идора қилиш учун қўшимча мускул кучи сарфлашга тўғри келмайди (теннис ўйинида коптокни нишонга улоқтиришда ракетка билан урганда сиртмоқ шаклида ҳаракат қилиш ва бошқаларда). Траектория формасининг мураккаблиги ҳаракатланаётган гавда оғирлигига боғлиқ: у қанча оғир бўлса, форма шунча оддий бўлади, масалан, қўл ҳаракати оёқ ҳаракатига нисбатан хилма-хилдир.

Ҳ а р а к а т й ў н а л и ш и. Жисмоний машқларнинг айрим мускуллар ривожланиши ва ҳаракат вазифаларини муваффақиятли бажарилишига таъсирининг самарадорлиги (нишонга теккизиш) ҳаракатланаётган гавда, унинг қисмлари (ёки предмет)га бериладиган йўналишга боғлиқ.

Ҳаракат йўналиши гавда (қўллар олдинда) га нисбатан ёки ташқи мўлжалга қўра белгиланади (арқон оша улоқтириш). Киши гавдасининг асосий йўналишларини қуйидагича аташ қабул қилинган: юқорига-пастга, олдинга-орқага, ўнгга-чапга. Букувчи ҳаракатлар йўналиши гавда ҳолатига қўра белгиланади, бунда «олдинга», «орқага», ҳаракати учун (масалан, гавдани олдинга,

га эга. Бу организмнинг хусусиятларига (бўй, гавда массаси, нерв системаси типи), умуман киши шахси (умумий активлик ва ҳоказо) га, шунингдек, ҳаракат усулларини ўзлаштириш даражасига боғлиқ. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида ҳаракатларни бажаришнинг индивидуал суръатини ўзгартириш ва умумий суръатга мослашишга ўрганиш мумкин.

Ритм хара- теристикаси

Ритм — бу ҳаракатнинг кучли, акцентлаштирилган қисмларининг заиф, пассив ҳаракатлар билан вақтда уйғунлашувидир. Ҳа-

ракатнинг акцентлаштирилган кучли қисмлари жуда юқори мускул зўриқиши билан бажарилади, сўнг ҳаракат бироз муддат инерция бўйича, пассив (иккала чанги таёғи билан бир вақтда силтаннш ва икки оёқда сирғалиш) давом этади. Акцентлаштирилган давр қанча интенсив бўлса, ҳаракатнинг пассив қисмидан шунча тўлақонли фойдаланилади. Мускулнинг зўриқиши ва бўшашинини ўз вақтида алмаштириб туриш жисмоний машқларнинг тўғри бажарилишини, ҳаракат вазифаларини тежамли усулда ҳал этилишини билдирувчи кўрсаткичлардан биридир. Ритмик ҳаракатлар енгил бажарилади, шунинг учун толиқтирмайди.

Ўзлаштирилган ҳаракатлардаги ҳаракатланиш ритми одатдаги шароитда барқарор тус олади, бироқ шароит ўзгариши билан ритм ҳам ўзгаради (турли жойларда чангида учини). Ҳаракат ритмлари киши томонидан онгли, ихтиёрий равишда шакллантирилади ва идора қилинади. Ҳар бир киши машқларни бажаришда ўз ритмига эга, бироқ муайян ҳаракатнинг рационал структурасида белгиланган чегарасидан чиқмаслик учун ҳаракат қилиши лозим. Жисмоний машғулотлар ёрдамида ҳаракат қисмлари давомийлигининг актив ва пассив муносабатини ўзгартириш мумкин.

Динамик характеристика

Киши танасига таъсир этувчи кучлар ички ва ташқи кучларга бўлинади. Ички кучларга таянч-ҳаракат аппаратининг пассив

кучлари (мускулларнинг эластиклиги, қайишқоқлиги); таянч-ҳаракат аппаратининг актив кучлари (мускулларнинг тортилиш кучи); реактив кучлар (гавда айрим қисмларининг тезлашиб ҳаракатланиши жараёнида юзага келадиган қайтувчи кучлар) киради.

Ташқи кучларга киши танасига ташқаридан таъсир этувчи кучлар: гавданинг ўз оғирлиги кучи, таянишнинг реакция кучи; ташқи муҳитнинг қаршилик кучи (сув, ҳаво, қум) ва жисмоний кучлар (жуфт бўлиб бажариладиган машқлардаги партнерлар, курашдаги рақиб, акробатикадаги партнёр); снаряднинг оғирлик кучи (тўлдирма тўп, гантеллар, штанга); киши гавдасининг алмашиниб турадиган кучлари киради.

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

бунда тормозловчи кучларни бир вақтда камайтиришга эришган ҳолда интилиш лозим. Ҳаракатларни тўғри эгаллаган шуғулланувчилардагина ўзаро ҳаракат қилувчи кучларнинг нисбати рационал, самарали, тежамли бўлади.

3-§. Жисмоний машқлар классификацияси

Классификация — бу жисмоний машқларни муайян белгиларга кўра группа ва кичик группачаларга тақсимлашдир. Турли жисмоний машқлар кўплаб ўхшаш белгиларга эга. Машқларни группалашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳимдир. Бу белги педагогик жиҳатдан аҳамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган классификация кўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар тавсифини тез топишга ёрдам беради.

Айниқса умумий классификацияларнинг бири асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган системаси ва уларни қўллаш методлари ётади: гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм. Бу группаларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга ва улар янада кичик классификацион группачаларга бўлинади.

Гимнастика совет жисмоний тарбия системасида катта ўрин тутади. У соғломлаштириш ёки умумривожлантирувчи (асосий, гигиеник, атлетик), спорт (акробатика, бадий, спорт гимнастикаси—снарядларда бажариладиган машқлар, эркин машқлар) ва амалий (профессионал-амалий, ҳарбий-амалий, спорт-амалий, ишлаб чиқаришдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси) каби турларга бўлинади.

Гимнастиканинг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд: гавданинг турли қисмлари, айрим бўғимлар, мускул группалари ва улар фаолиятининг турли томонлари ва ҳолатига танлаб таъсир этиш (мускулларнинг бўшашиши, чўзилиши ва бошқалар); нагрукани аниқ тақсимлаш имконияти; физкультура снарядлари, инвентарлардан фойдаланиш; машқларни музика жўрлигида ўтказиш; машқларнинг ранг-баранглиги. Гимнастиканинг бу хусусиятлари ундан хилма-хил вазифаларни ҳал этиш учун барча ёшдаги, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги турлич бўлган кишилар билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланиш имконини беради.

Ҳаракатли ўйин — бу турли эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият пировард яқун ёки миқдорий натижани аниқлашга қаратилган, белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилади. Гимнастикадан фарқли ўлароқ, ўйинларни ўтказишда жисмоний нагрукаларни тақсимлаш қийин бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Уйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазият-

ларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чаққонлик (чалғитиш, «тузоқ» дан қочиш) каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат вазифаларини ҳал этиш зарура-ти вужудга келади. Бу ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлай-ди. Уйин пайтида болалар фаолияти образли сюжет ёки уйин вазифалари асосида ташкил этилади ва бу боланинг жисмоний машқларни иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижо-бий эмоциялар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмга таъсирини кўчайтиради, чидамлиликини ривожлантиришга ёрдам беради.

Уйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақозо этадиган хатти-ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар (ўзаро ёрдам, онгли интизом ва бошқалар)ни тарбиялашга ёрдам бера-ди. Уйин пайтида болаларга ҳаракат усулларини танлашда мус-тақиллик намоён қилишлари, топқирлик, зеҳн, саботлилики кўрсат-тиш имконияти яратилади. Уйин фаолияти комплекс характерга эга ва у турли ҳаракатлар уйғунлигида (югуриш, сакраш ва бош-қалар) қурилади.

Уйиннинг юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлари ундан барча ёш группаларида, айниқса, мактабгача тарбия ёшидаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконини беради.

Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юқори муваффа-қиятга эришишга йўналтирилгани билан характерланади, киши-нинг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди. Шунинг учун у фақат муайян ёш босқичининг ривожланиш дара-жасидагина қўлланиши мумкин. Бу эса жисмоний тайёрлик ва соғлиғига мувофиқ келадиган шароитни талаб қилади.

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

Техника асосларини шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилма-хил вазифаларини ҳал этиш мақсадида мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда турли гимнастика машқлари (сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракат-лар), спорт машқлари (чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипед ҳайдаш, сузиш ва бошқалар), спорт ўйиклари стол тенниси, бадминтон, городки ва бошқалар) дан фойдаланилади. Бунинг натижасида жисмоний машқлар ва кейинги ёш ёш босқи-чида хилма-хил спорт турлари билан шуғулланиш учун база яра-тилади.

Туризм ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга имкон беради. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан турли ҳа-ракат усулларидан фойдаланган ҳолда (пиёда юриш, чанғида, велосипедда юриш) участкадан ташқарига, шаҳар ташқарисига сайрлар уюштирилади. Сайр чоғида йўл-йўлакай турли машқ-

ларни бажариш мумкин (масалан, тункалардан сакраш, арқондан сакраб ўтиш, арғамчида сакраш, копток билан бажариладиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар). Жисмоний машқларнинг очиқ ҳавода бажарилиши уларнинг соғломлаштириш самарадорлигини оширади.

Жисмоний машқлар бошқа белгилари бўйича ҳам бўлинади. Кўпроқ жисмоний фазилатларнинг ривожланишига қараб улар чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, кучлилиқ, чидамлилиқ каби машқлар группаларига бўлинадилар (машқлар бир пайтнинг ўзида барча жисмоний фазилатларни ривожлантирса-да, бироқ улардан бирини кўп даражада ривожлантиради, масалан, қисқа масофага югуриш тезкорликни ривожлантиради).

Машқлар снарядлар, предметлар (гимнастика скамейкасида, деворида, хода устида бажариладиган машқлар, таёқчалар, тўплар билан бажариладиган машқлар ва ҳоказо) дан фойдаланилишига қараб ҳам бўлинади.

Машқлар анатомик белгиларга кўра ҳам (қўл ва елка кама-ри, гавда, оёқ мускуллари учун машқлар ва ҳоказо) группаларга бўлинади.

Структура белгиларига кўра тузилган қуйидаги классификация ҳам қўлланилади: циклик машқлар, ациклик ва аралаш машқлар. Циклик ҳаракатлар (юриш, югуриш, сузиш, чангида юриш ва бошқалар) машқларнинг изчил ҳолда келиш қонуниятига ва циклда ҳаракат элементларининг алоқадорлиги билан характерланади. Ациклик ҳаракатларда (улоқтириш, сакраш ва бошқалар) ҳар бир машқ тугалланган ҳаракат ҳисобланади. Аралаш ҳаракатларда (югуриб келиб баландликка сакраш ва бошқалар) циклик ва ациклик машқлар бирлашади.

Биомеханикада машқлар илгарилама (турган жойдан, югуриб келиб узунликка сакраш ва бошқалар), айланма (диск улоқтириш ва бошқалар) ва ҳоказо турларга бўлинади.

Физиологияда ҳар хил куч талаб этадиган машқлар фарқланади.

Бундан ташқари машқлар табиий ва абстракт (чалғитилган, аналитик) каби турларга ҳам бўлинади. Табиий машқлар (юриш, югуриш, велосипед ҳайдаш ва бошқалар) кундалик турмушда ва баъзи бир меҳнат турларида қўлланилади. Абстракт машқлар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун махсус яратилган айрим мускул группалари, гавданинг турли қисмлари учун, шунингдек, кўриниши ўзгариб турадиган табиий ҳаракатлар (юриш, турган жойида югуриш, ҳалқа ва брусларда бажариладиган машқлар ва ҳоказо).

Машқлар динамик ва статик турларга бўлинади. Динамик машқлар фазода кўчиб юриши билан боғлиқ. Статик машқлар бир ҳолатда узоқ вақт мускулнинг зўриқиб туришига асосланган («Смирно» туриш, қўлларга таяниб тик туриш ва бошқалар).

4-§. Жисмоний тарбия программаларининг характеристикаси

Программада жисмоний тарбия вазифалари очиб берилган, машғулот турлари ва иш формалари кўрсатилган: ўқув иши (физкультура машғулотлари); физкультура соғломлаштириш; болаларнинг актив дам олиши; мустақил фаолият; уйга вазифа (ота-оналарнинг болалар билан шуғулланиши учун). Бундан ташқари жисмоний машқларнинг айрим турлари учун йиллик соатлари белгиланган, мактабгача тарбия муассасаларида программани амалга оширишга оид тавсиялар берилган.

Программа ёш принципи асосида қурилган бўлиб, у болалар ривожланишининг барча даврларини қамраб олади (туғилгандан то 7 ёшгача). Ҳар бир ёш группаси тарбия ва таълим вазифалари берилган, шунингдек, сафланиш машқлари (сафланиш, қайта сафланиш, бурилиш, ёйилиш ва бирикиш); умумривожлантирувчи машқлар (қўл, елка камари, гавда ва оёқ мускуллари учун, предметсиз, предметлар билан ва предметларда бажариладиган машқлар учун); асосий ҳаракат (юриш, югуриш, мувозанатни ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш) машқлари кўрсатилган. Бола ҳаётининг биринчи йилида шартсиз рефлекслар, массаж, иккинчи йилида эса рақс машқларининг амалга оширилиши алоҳида таъкидлаб ўтилган. Ҳаракатли ўйинларда уларга киритиладиган ҳаракат турлари кўрсатилади. Спорт ўйинларида (городки, бадминтон, стол тенниси, баскетбол, футбол, хоккей) болалар ўзлаштириши лозим бўлган элементлар берилган. Программада спорт машқларига (чанғида юриш; конькида, чанада учим, велосипедда юриш, сузиш ва бошқалар) катта ўрин ажратилади. Катта ва мактабга тайёрлов группалари учун «Тўсиқли йўлқачалар» ўйинининг мазмуни баён этилади.

Спорядлар баландлиги (гимнастика девори, нарвон ва бошқалар), болаларнинг кейинги ёш группаларига мўлжалланган барча машқ турларининг миқдор кўрсаткичлари оширилади, машқларни бажариш усуллари аста-секин мураккаблаштирилади.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги жисмоний тарбия программаси мактабларнинг I синф программаси билан изчилликни назарда тутди. Бу изчиллик жисмоний тарбия вазифаларида, воситаларида, иш формаларида, шунингдек, таълим-тарбия методларида ва норматив кўрсаткичларда ифодаланади. Мактабгача тарбия муассасаларида саломатлик, жисмоний камолот ва тайёргарликнинг асоси яратилади, бу эса болаларнинг мактабларда муваффақиятли ўқишини таъминлайди.

I синф программаси ўз ичига болалар боғчада ўзлаштирган машқларни олади ва шунинг асосида ўқувчилар бирмунча мураккаброқ ҳаракатларни эгаллайдилар.

ТУҒИЛГАНДАН ТО 7 ЕШГАЧА БУЛГАН БОЛАЛАР
РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЕШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола ҳаётининг дастлабки 7 йили барча орган ва система-ларнинг интенсив ривожланиши билан характерланади. Бола наслга хос биологик хусусиятлар, жумладан, асосий нерв жараёнларининг типологик хусусиятлари (куч, мувозанатлилиқ ва ҳаракатчанлик) билан ҳам туғилади. Бироқ хусусиятлар фақат жисмоний ва психик ривожланишларнинг асосини ташкил этади, ҳаётининг биринчи ойларидаги белгиловчи омил эса ташқи муҳит ва бола тарбияси ҳисобланади. Шунинг учун тарбияга шундай ша-роит яратиш ва уни шундай ташкил этиш керакки, боланинг те-тик, ижобий эмоционал ҳолати, жисмонан ва психик тўлақонли ривожланиши таъминлансин.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг марказий нерв сис-те-м а с и хусусиятлари морфологик структурасининг тугал-ланмагани ва бош мия пўстлогининг функционал ривожланиши-дан иборат бўлади. Бу жараёнларнинг ниҳоясига етиши кейинги йилларда ташқи ва ички қўзғатувчиларнинг таъсирида кечади.

Туғма шартсиз рефлекслар базасида (мудофаа, ҳимоя, овқат-ланиш, чамалаш) олий нерв системаси фаолиятининг ривожла-нишига эришилади. Бола ҳаётининг биринчи ҳафта-ларидаёқ уни кўриш ва эшитиш каби шартли рефлекс қўзғатувчилари шунинг-дек, (Н. И. Қасаткина тадқиқотлари кўрсатганидек) жуда хил-ма-хил ташқи қўзғатувчиларни пайдо қилиш мумкин. Еш улғая бошлаши билан шартли рефлекслар пайдо бўлиши тезроқ ке-чади.

Агар бирор-бир ташқи қўзғатувчилар узоқ муддат, муайян из-чилликда қўлланилса, бунинг натижасида д и н а м и к с т е р е о-т и п — жавоб реакцияларнинг яхлит системаси вужудга келади. Бола тарбияси тўғри олиб борилганда, кўп-лаб турли стерео-типлар ҳосил қилиш мумкин, бу ташқи атроф-муҳитни идрок қи-лишни осонлаштиради ва нерв ҳужайраларининг иш қобилияти-ни оширади. Масалан, кундалик режим, ўз вақтида ухлашга ётқизиш, уйқудан сўнг эрталабки гигиеник гимнастикани маж-бурий тарзда бажариш ва ҳоказолар учун стереотип ҳосил қилиш мумкин. Бироқ, бола нерв системасини айрим стереотиплар (одатлар)ни ўзгартириш мақсадида шароит, ёшнинг ўзгаришига қараб, болаларда муҳитни онгли идрок қилиш қобилиятини ри-вожлантирган ҳолда эҳтиётлик билан машқ қилдириш зарур. Чунончи, бола ҳаётининг иккинчи йилидаги ҳаракат ривожла-ниш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда болалар одатдаги юриш-ни ўзлаштиргач, физкультура машғулотларига мураккаблашти-рилган юриш (йўлқадан, ходадан) ни киритиш лозим. Бола ай-тилган вазифани енгил бажаради, янги ҳаракатга қизиқиш билан қарайди, уни бажаришга интилади. Натижада ҳаракат кўникма-

лари фақат машқларни бажариш пайтидагина эмас, балки кундалик турмушда ҳам такомиллашади.

Марказий нерв системасининг ривожланиш даражаси ва дифференциациясига (улғайишига) қараб статик ва ҳаракат кўникмалари пайдо бўлади. Бу функцияларнинг вужудга келиши ва мустаҳкамланиши ҳам ташқи, ҳам ички омиллар билан белгиланади. И. М. Сеченов янги туғилган бола скелет мускуллари соҳасида унча кўп бўлмаган инстенктив ҳаракатлар миқдорини эгаллашни таъкидлаган эди. Ихтиёрий деб аталмиш барча ҳаракатлар бола ҳаёти даврида, ташқи таъсиротлар таъсирида шаклланади. Бунда ташқи муҳит таъсирини идрок этувчи сезги органларининг ҳолати катта аҳамиятга эга бўлади (туғилиш олдидан болада сезги органлари ҳаракатларга нисбатан кўпроқ ривожланган бўлади).

Ҳаракат анализатори ва бошқа анализатор ўртасида вужудга келадиган алоқанинг муайян изчиллиги М. Ю. Кистяковская тадқиқотларида аниқланган. Бола ҳаётининг иккинчи ойида кинестетик ва вестибуляр анализаторлар ўртасида алоқа ўрнатилади, бу боланинг қорин билан, чалқанча ётганда, тик тургандаги каби турли ҳолатларида бошини кўтариш ва тутиб туриш ҳаракатларида намоён бўлади. Бу ёшда лаблар, оғиз бўшлиғидаги шиллиқ парда ва қўл терисидаги рецепторларга эга бўлган кинестетик анализатор билан ҳам алоқа юзага келиши мумкин. Четдан қараганда бу қўлни оғизга олиб боришда ва бармоқларни сўришда намоён бўлади. Бироз вақтдан кейин қўлнинг кинестетик анализатори билан қўриш анализаторлари ўртасида алоқа вужудга келади, бундай пайтда бола қўлини юзи узра кўтаради ва унга қарайди. Тўртинчи ойнинг охири ва бешинчи ойда бирмунча мураккаб кўриш — кинестетик алоқалар пайдо бўлади, бунинг натижасида бола қўлини кўринадиган буюмга узатади ва уни ушлайди.

Рецептерлараро воқе бўладиган алоқалар мураккаб функционал системаларни юзага келтиради. Унинг кўринишларидан бири хилма-хил ҳаракатлар ҳисобланади. Бунда сенсор натижаларга мос келувчи ҳаракатлар эртароқ мустаҳкамланади.

Болалар кундалик ҳаётида зарур жиҳозлар ва қўлланмалар, шунингдек, системали машғулотларнинг мавжудлиги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат анализаторларининг (Н. И. Красногорский) тез ривожланиши ва такомиллашиши кузатилади. Шартли рефлекслар бу ёшда тез ҳосил қилинади, бироқ дарров мустаҳкамланмайди ва шунинг учун боладаги кўникмалар дастлаб беқарор бўлади.

Бош миёя пўстлоғидаги қўзғолиш ва тормозланиш жараёнлари осонгина иррадиацияланади, шунинг учун болалар диққати беқарор бўлиб, жавоб реакциялари эмоционал характер касб этади ва улар тезда толиқадилар. Бундан ташқари мактабгача тарбия ёшидаги болаларда қўзғалиш жараёнлари тормозланишдан устунлик қилади.

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

Махсус машғулотларни ўтказишда болалар ҳаракат фаолият эркинлиги учун шароит яратиш марказий нерв системасининг тўғри ва ўз вақтида ривожланишига, бинобарин психик ва мотор ривожланишига имкон беради.

Бола ўз ҳаётининг иккинчи йилида мураккаб кўринишни эгаллайди — юра бошлайди, шу ёшнинг охирида эса югурадиган бўлади. Ҳаётнинг иккинчи ва учинчи йилида таълим ва тарбия таъсирида тирмашиш ва улоқтириш каби ҳаракатлар мураккаблашади ҳамда сифат жиҳатдан такомиллашиб боради. Бола ҳаётининг учинчи йилида сакрашларга тайёргарлик ҳаракатлари курина бошлайди, шу ёшнинг охирида болалар олдинга ҳаракат қилиб сакрайдиган бўладилар. Бола 3 ёшга етганда деярли барча асосий ҳаракатларни эгаллайди ва муҳими шундаки, у бу ҳаракатларни ўзининг эркин фаолиятида қўллай бошлайди.

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

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

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

Кўкрак қафаси айланаси ҳам нотекис ривожланади, бу бола ҳаётининг биринчи йилида айниқса тезроқ кечиб, у 12—15 см га кенгайди. Мактабгача бўлган бутун давр ичида кўкрак қафаси айланаси тахминан яна шунчага кенгайди. Кўкрак қафаси айланасининг катталиги боланинг чиниққанлигига, унинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёрланганлигига (мускуллар, нафас олиш функцияси, юрак-томир системасининг ривожланганлиги) боғлиқ.

Бош айланасининг илк ёшдаги ўзгариши асосан бош миёна массасининг ўзгариши билан белгиланади (биноқ бош суя-

Турли ҳаракат активлиги даражасига эга булган болалар жисмоний тайёргарлигининг ёш динамикаси¹

Ёши	10 м га югуриш вақти, сек.		Турган жойдан узунликка сакраш, см		Чидамлилик (чошиб утиладиган масофа, м)		
	Қўшимча шуғулланидиганлар	Шуғулланмайдиганлар	Қўшимча шуғулланидиганлар	Шуғулланмайдиганлар	Қўшимча шуғулланидиганлар	Шуғулланмайдиганлар	
4 ёшда	Ў	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
	Қ	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5 ёшда	Ў	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
	Қ	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0
6 ёшда	Ў	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
	Қ	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 ёшда	Ў	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
	Қ	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Ў—ўғил болалар. Қ—қиз болалар

гидаги рахитга оид ўзгаришлар бўлиши мумкинлигини ҳам унутмаслик лозим).

Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат болалар жисмоний ривожланишида (жисмоний тайёргарлиги суст болалар сонининг камайиши ва ўрта, юқори тайёргарлиги борларининг кўпайиши) эмас, балки гавда тузлишининг яхшиланишида ҳам акс этади (жисмонан гармоник ривожланган болаларнинг кўпайиши).

Болалардаги суяк системаси катталарникига қараганда тоғай тўқимага бой бўлади. Шунинг учун ҳам бола суяги юмшоқ, қайишқоқ, унча мустаҳкам бўлмайди, ташқи ноқулай омиллар таъсирида тез қийшайди ва нотўғри шаклга кириб қолади (боланинг функционал ва ёш имкониятларига мос бўлмаган жисмоний машқлар бўйича мувофиқ келмайдиган қийим, пойабзал, мебель ва ҳоказо).

2—3 ёшдан бошлаб суяк тўқимаси пластинкали структурага эга бўла бошлайди. Скелетнинг суякка айланиши аста-секин, бутун болалик даври давомида кечади. Умуртқанинг бўйин, кўкрак ва бел қисмидаги физиологик эгикларининг шаклланиши мактабгача давр мобайнида давом этади (бола бошини тута бош-

¹ Маълумотлар Г. П. Юрко, В. Г. Фроловларники.

лаганда, чалқанча ётганда, ўтирганда, юрганда). Болалар умурт-қаси ўзининг ҳаракатчанлиги билан фарқланади, унинг физиологик эгиклари беқарор бўлади ва бола ётган чоғда текисланади. Скелетнинг юмшоқ массаси унинг шаклини ўзгартирадиган қуйидаги таъсирларга берилади: ўтирган, турган, ётганда гавданинг нотўғри ҳолати; юмшоқ нобоп тушак; бола бўйи ва гавдаси пропорциясига номувофиқ мебель. Нотўғри ҳолат тезда одат бўлиб қолади, қад-қомат бузилади, бу қон айланиш, нафас олиш функциясига салбий таъсир этади; суяклар нотўғри ўса бошлайди.

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

Скелетнинг интенсив ривожланиши мускуллар, пайлар ва бўғим-боғлам аппаратининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир. Илк ёшдаги болалар бўғимлари ҳаракатчанлигининг катталарникига нисбатан юқори бўлиши мускуллар, пайлар, бўғимларнинг катта эластиклигига боғлиқ бўлади. Бўғимларнинг ҳаддан ортиқ ҳаракатчанлиги (ўйноқилиги) рахит аломатларидан биридир.

Илк ёшдаги боланинг мускул системаси катта кишиникига нисбатан етарлича ривожланмаган бўлади, катта киши гавдасининг мускул массаси ўртача 40—43 % га тенг бўлса, бола мускул массаси гавдасига нисбатан 25 % ни ташкил этади. Бола ҳаракатининг ривожланишига қараб мускул тўқималарининг массаси ва қисқариш қобилияти оша боради. Мускул кучининг ўсиши кўпинча жисмоний машқ машғулотларидаги аста-секин ошиб борадиган жисмоний нагрузка билан белгиланади.

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

Мускулларнинг статик ҳолатини мускул тонуси деб аташ кўбул қилинган. Мускул тонуси марказий нерв системасидан келадиган импульслар ҳисобига таъминланади. Бола ҳаётининг дастлабки ойида оёқларнинг букилувчи мускуллар тонуси ёзувчи мускулларникидан устун бўлади, бу эмизикли ёшдаги боланинг

характерли ҳолатини белгилайди. Қўл мускулларининг тонуси одатда 2,5—3 ойлик, оёқ мускуллари тонуси эса, 3—4 ойлик бўлганда барабарлашади. Касаллик пайтида (рахит, гипотрофия) бу муддатлар ўзгариши мумкин. Илк ёшдаги болаларда тинч ҳолатдаги мускул тонуси массаж ва гимнастика таъсирида камаяди.

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

Ёш оша бориши билан орқа ва қорин мускуллари тонуси таранглигининг ортиши кузатилади. Бу марказий нерв системаси регулятор функциясининг яхшиланишигина эмас, балки жисмоний машғулотларнинг ижобий таъсири ҳамдир. Мускул тонусининг яхшиланишига қараб айрим гурӯҳа-гурӯҳа мускулларининг бўшашиш ва таранглашиш рефлекторли регуляцияси такомиллашади, бу гавдани муайян ҳолатга келтиради ва болада қад-қомат ҳосил бўлади.

Ўтган асрда юз берган ўсиш ва ривожланиш акселерацияск (жадаллашиш) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳам кўринди: бу ёшдаги болалар ўзларининг ўтмишдаги тенгқурларидан анатомик ва функционал жиҳатдан каттадирлар. Агар 50 йил олдин 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар 22,7 см га ўсган бўлса, 10 йил олдинги шу ёшдаги болалар 27,1 см га ўсдилар. Сут тишларининг доимий тишларга айланиши ҳам эртaroқ кечмоқда: чунончи, агар бир неча ўн йилликлар аввал доимий тишларнинг чиқиши 6 ёш 2 ой — 6 ёш 4 ойга тўғри келса, ҳозирги пайтда 5 ёшдаги болаларнинг 40 %и 1—4 тадан доимий тишга эгадирлар.

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

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

Бироқ акселерацияга қарамасдан мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг функционал — ҳам ақлий, ҳам жисмоний имкониятлари мўлжалдагидан юқоридир. Болалар камолотини сунъий тарзда тезлаштирмай ва тўхтатмай оптимал равишда ривожлантиришда бу ҳолатни ҳам ҳисобга олмоқ лозим.

Мактабгача тарбия ёши давомида юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятининг тежамлилиги ва самара жиҳатдан жуда ёрқин ифодаланган ўзгариши юз беради, шу аснода болаларнинг мускул фаолиятини амалга ошириш имкониятлари ортади.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг юрак-томир системаси катта морфологик ва функционал ўзгаришларга учрайди. Юрак массаси 3—4 ёшли болаларда 70,8 г гача бўлса, 6—7 ёшлиларда 92,3 г гача етади, бунинг натижасида юракнинг қисқариш кучи ва иш қобилияти кучаяди.

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

Ёшга хос ўзгариш ва нафас олиш функциясининг мускул нагрузкасига мослашуви ҳам кузатилади. Нафас олиш миқдори ёш ўтиши билан камаяди: бола ҳаётининг биринчи йили охирида 5 минутига 30—35, учинчи йили охирида 25—30, 4—7 ёшда эса 26—22 га тенг бўлади. Ёш ўтиши билан нафас олиш чуқурлиги ва ўпкадаги ҳаво алмашилиши 2—25 мартага, кислород билан озиқланиш 2 мартага кўпаяди. Бу маълумотлар шундан далolat берадики, болаларнинг функционал имкониятлари беқиёс ва улар ўсиш ҳамда ривожланиш эҳтиёжларини тўла таъминлай олади.

Машқ жараёнида нафас олиш системасининг жавоб реакцияси такомиллашади. Мускулга нагрузка тушганда ўпкадаги ҳаво вентиляцияси унинг тезлашуви ҳисобига эмас, нафас олишнинг чуқурлашуви ҳисобига бўлади. Ўпкадаги ҳаво кам вентиляция қилинганда ҳам шу ҳажмдаги кислород ютилади. Бунда фақат ривожланишнинг ёш хусусиятларигина эмас, балки жисмоний машғулотларда ошириладиган функционал имкониятлар билан белгиланадиган қувват билан таъминловчи асосий системалар — юрак-томир ва нафас олишнинг жуда тежалган фаолияти кузатилади. Чунончи, иш бирлигининг пульс «таннархи» (1 кг/м ишда пульс миқдори) 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда 2 мартага, чиниққан болаларда эса 2,5 мартага камаяди, кислород билан таъминланиш ҳам шу тартибда 1 кг/м иш учун 1,5 ва 1,8 мартага ортади.

Организм асосий системасининг морфологик ва функционал ривожланиш даражасининг ошиши болалар иш қобилиятининг ўсишини ҳам таъминлайди. Тўхтовсиз ишлаш қобилияти 10 минутдан 25—30 минутгача етади, бунда умумий иш ҳажми тахминан 2,5 марта, яъни 800 кг/м дан 2333 кг/м га етади. Болаларнинг

иш қобилияти 4 дан 7 ёшгача степ-тест буйича текширганда (зинапоёга кўтарилиш) деярли 2 марта ошади.

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

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

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

Мактабгача тарбия даври давомида болалар ҳаракат активлиги ва жисмоний тайёргарлиги уларнинг жисмоний ривожланишига кўра ўзгариб туради: кичик мактабгача ёшда (3—4 ёшда) болалар организмнинг функционал такомиллашувида жисмоний ривожланиш етакчи аҳамиятга эга бўлади, катта мактабгача ёшида эса (5—7 ёшда), унинг роли пасаяди (бирок аҳамиятини йўқотмайди) ва жисмоний тайёрланганлик роли ошади, бу жисмоний тарбия жараёнидаги актив педагогик таъсир этишнинг аҳамиятини оширади. Функционал системалар, жумладан, ҳаракат системалари ривожланишида критик даврларни билиш таълим ва тарбиянинг оптимал муддатларини белгилаш имконини беради.

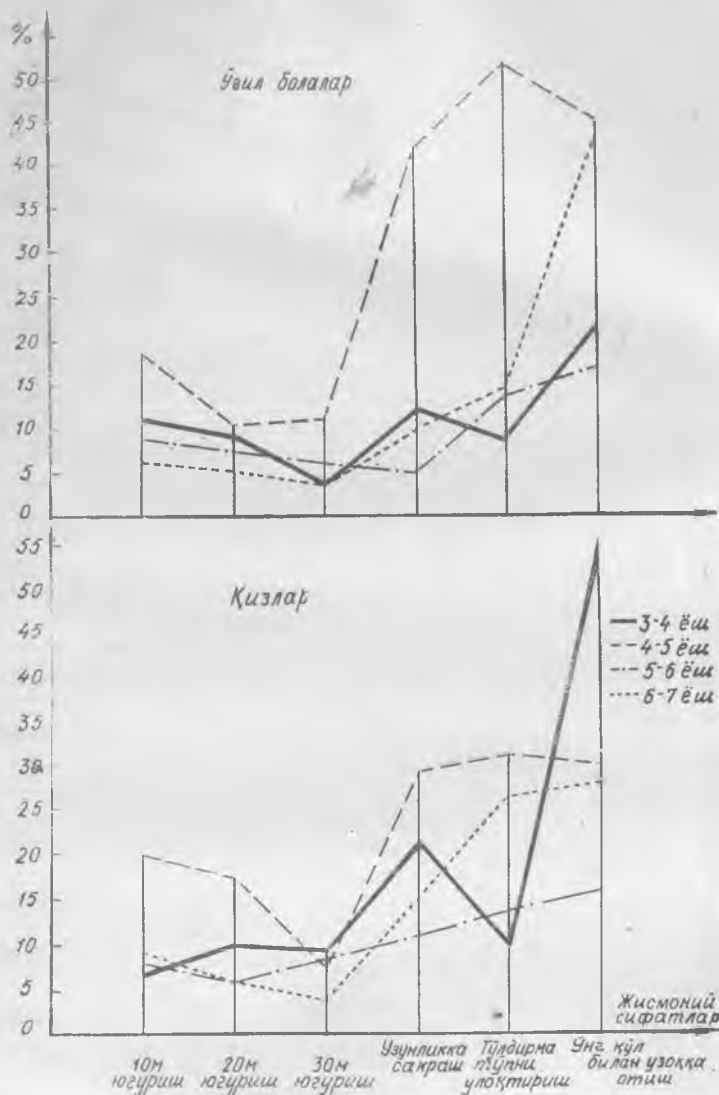
БЕШИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

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

Таълим шахсни ҳар томонлама ва гармоник шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш тарбиячи-

¹ Қаранг: Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения, М., 1977, 10-бет.



1-расм. Болалар жисмоний тайер. ариги уениш суръатлари курсаткичларининг ёш профили

нинг бевосита раҳбарлиги остида ҳамда унинг кузатуви остидаги болаларнинг мустақил фаолиятида амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятига ўргатишда боланинг англаш, иродавий ва эмоционал кучлари ривожланади ҳамда унинг амалий ҳаракат кўникмалари шаклланади. Ҳаракатларга ўргатиш бола ички дунёси — ҳис-туйғуси, тафаккури, аста-секин шаклланидиган дунёқараши, ахлоқий фазилатларига; болалар томонидан бажариладиган, саломатлик ва умум жисмоний ривожланиш учун фойдали бўлган ҳаракат фаолиятига мақсадга йўналган тарзда таъсир этади.

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

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш жуда зарур, боланинг онгли ҳаракат фаолиятида асқотадиган айрим билимлар; болани ҳаракатларга ўргатувчи фаолияти усуллари, фаолият ва уларни амалга оширишнинг малака ва кўникмалари ҳақидаги билимлар бирлиги социал тажрибанинг таркибий компонентларини ташкил этади. Учинчи компонент ижодий фаолият тажрибаси ҳисобланади. «Болаликдан мустақил фикрлашга ўргатилмаган ва ҳамма нарсани чайнаб берилгандан сўнг ўзлаштирадиган киши унга табиат томонидан берилган сифатларни намоён қила олмайди. Шунинг учун социалистик жамият ёш авлоднинг ижодий фаолиятга ўрганишига тамоман бефарқ қараб туролмайди»¹.

Жисмоний тарбиянинг бу соҳасидаги тадқиқотлари (Л. М. Коровина ва Э. Я. Степаненкова) мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ижодий фаолияти ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар жараёнида муваффақиятли ривожланишини кўрсатди.

Социал тажрибанинг сўнгги компоненти кишиларнинг борлиққа, бир-бирига бўлган эмоционал жиҳатдан ноёб муносабати — эмоционал тарбияланганлик тажрибасидир. У «илмий билимлар, ахлоқий нормалар, воқеликнинг эстетик кўринишлари, коммунизмнинг ижтимоий-сиёсий идеалларига нисбатан эмоционал баҳолаш муносабатини кўзда тутди. Ҳали бу муносабат шаклланимаган, ўзлаштирилмаган экан, гарчи кишида билим, малака ва ижодий қобилият бўлса ҳам тарбияланганлик бўлмайди»². Бу компонент алоҳида эътиборни ва оғишмаган ҳолда шаклланиганликни, тарбиячи шахсининг ва бутун муҳитнинг таъсирини талаб этади.

Ҳаракат фаолиятини тарбиялаш жараёнида катталар (оталар, тарбиячилар) болалар ривожланишининг психофизиоло-

¹ Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981, 48-бет

² Уша асар, 61-бет.

гик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар олдига янги ҳаракат вазифаларини қўядилар. Бу ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришга қаратилган программанинг аста-секин ошиб борадиган талабларида конкрет ифодаланади.

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

Боланинг машқлар жараёнида янги ҳаракат вазифаларини тобора ҳал эта бориши ва шу билан боғлиқ равишда вужудга келадиган катта имкониятлар ҳаракатлар характери ва сифатини ўзгартиради. Бу ёш даври учун жуда характерли бўлган нараса янги машқларга ўргатиш жараёнида гуё бир айланиб янгича сифат касб этади. Чунончи, боланинг юриши дастлабки пайтда ва иккинчи йилнинг охирида бутунлай фарқ қилади. Бу ҳодисани янгиликнинг эски нарсани диалектик инкори, барча ривожланишининг ва зиддиятларни ҳал этишнинг объектив шартини, ҳаракатлантирувчи омил сифатида кўрсатиш мумкин. «Ҳеч бир соҳада ривожлантириш ўздан олдинги яшаш формаларини инкор этмасдан кечиши мумкин эмас».¹ Бундай мураккаб ривожланиш жараёни ташқи ва ички шаронининг ўзаро алоқадорлигида тўхтовсиз кечади.

✓ Қийинчиликларни енгиш ва янги вазифаларни ҳал этиш болада ижобий эмоционал кайфият ҳосил қилади. Бу эришилган мақсад, тарбиячи баҳосига мувофиқ янги мускул сезгилари тўфайли юзага келади. Пайдо бўлган ўзгаришларни мустақамлаш янада юксакроқ ютуқларга интилиш уйғонишига хизмат қилади. Бу мураккаб жараён доимо тарбиячи назорати остида бўлиши керак. Бир томондан боланинг янги ҳаракат вазифасини тушуниб олишини таъминлаш лозим, иккинчи томондан болада мустақиллик ва уни мавжуд реал ҳаракат имкониятлари ҳамда юзага келувчи қизиқиш, эмоциялар асосида амалга ошириш ғайратини уйғотиш зарур.

✓ Таълим боладан диққатни бир жойга тўплашни, конкрет тасаввур, актив фикрлашни, хотирани ривожлантиришни талаб қилади; агар таълим жараёни қизиқарлилиқ касб этиб, эмоционал руҳда бўлса — эмоционал; ҳаракат намунаси тарбиячи томонидан образли тарзда кўрсатилса ва болалар томонидан бажарилса — образли; ҳаракатли ўйин ва уларни мустақил бажаришда барча машқ элементларини бажариш изчиллиги вазифалари тушуниб ва эслаб қолинса оғзаки мантиқий машқлар болаларнинг ўзлари томонидан амалда бажариш билан боғлиқ бўлса — мо-

¹ Маркс К. ва Энгельс Ф. Соч., т. 4, 297-бет.

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

Болаларга таълим бериш ахлоқий тарбия, боланинг маънавий туйғуси ва онгини шакллантириш, унинг олижаноблик ва ўзаро ёрдам, мақсадга интилиш, ҳалоллик, адолатлилик каби ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантириш билан жевосита боғлиқдир.

Тўғри ҳаракатларга ўргатишнинг бутун жараёни болаларда эстетик ҳисларни тарбиялайди. Болалар аста-секин эгаллаб борадиган чиройли ҳаракатлар, аниқ сафланиш, уларнинг ёшига хос ўйин образларининг ижодий инфодалилиги, ўйинларда шеърини текстлар, ўйин бошланмалари, санашмачоқлар — буларнинг ҳаммаси болаларда эстетик дидни тарбиялаш вазифасига хизмат қилади. Болалар ва тарбиячиларнинг костюмлари, жисмоний тарбия қўлланмалари ва ҳоказоларнинг ташқи безатилиши катта аҳамият касб этади.

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

Тарбиячи болалардан жисмоний тарбия ашёларини ўзлари тартибли ва тоза сақлашларини (ихчам ўралган байроқчалар, дазмолланган лента, рўмолчалар ва Ҳ. к.) мунтазам талаб қилиб туради. Бу ҳақда биринчи навбатда навбатчилар қайғурадилар ва зарур буюмларни авайлаб жойлаштирадилар. Шу билан бирга улар барча болалар фойдаланишлари қулай бўлиши учун буюм ва ашёларнинг жойлашиш тартибини ҳам эътиборда тутадилар. Болалар шарлар, тўплар ва ҳоказоларни вақт-вақти билан юшиб, йирик ашёларни артиб турадилар. Бундай тadbирда барча ўқувчилар тарбиячи раҳбарлигида иштирок этадилар.

Шундай қилиб, ҳаракатларга ўргатиш жараёнида болаларда ақлий қобилият, ахлоқий ва эстетик туйғулар ривожланади, ўз фаолиятига онгли муносабат ва шу билан боғлиқ равишда мақсадга интилиш, уюшқоқлик шаклланади. Буларнинг ҳаммаси ўзаро алоқадорликда таълим жараёнига комплекс ёндашишни амалга оширилиши ҳисобланади. Мазкур жараён ҳар томонлама ривожланган шахснинг шаклланишига хизмат қилади.

2- § Жисмоний тарбия системасида ҳар томонлама таълим ва тарбия бериш принциплари

Болаларни жисмоний тарбиялаш системасида бола шахсини ҳар томонлама шакллантириш принциплари муҳим аҳамиятга эга. Улар Коммунистик партиянинг ёш авлодни илк болалик ёшидан жисмоний ва маънавий кучга тўлиқ, гармоник ривожланган, жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳақидаги курсатмалари билан белгиланади.

Шахсни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантириш принципи болаларда жисмоний қобилиятни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргалликда ҳамда айни пайтда ҳар томонлама

(ахлоқий, ақлий, эстетик, меҳнат тарбияси) амалга оширадиган комплекс ёндашишни кўзда тутди. Жисмоний тарбия система-сидаги бундай комплекс ёндашиш «кишиларнинг индивидуал хусусиятлари, ёш ривожланиши босқичлари хусусиятлари, ҳаёт-нинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятлари ва бошқа ва-зиятларга кўра конкретлаштирилади»¹.

Физкультура ва спортнинг ҳаёт билан боғлиқлиги принципи. Совет кишиларини физкультура ва спорт фаолиятига кенг жалб қилиш табиийки, болаларда мазкур фаолиятга қизиқиш уйғотади. Мактабгача тарбия муассасалари болаларни тегишли про-грамма асосида жисмоний ва спорт машқларига, ўйинларга ўрга-тиб, улардаги бу қизиқишни қўллаб-қувватлаб турадилар. Таълимнинг мақсади болаларда мактабга ўтиш ва келажакда Бу-туниттифоқ ГТО комплекси талабларини муваффақиятли ўзлаш-тириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир; шу аснода болаларда машҳур совет спортчилари, уларнинг ва-танпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, маҳорати, дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳис-си тарбияланади.

Соғломлаштиришга йўналган принципнинг моҳияти болалар соғлигини мустаҳкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бў-лади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлаш пайтида фақат профилактик мақсад эмас, балки бола организмни ҳар томон-лама сағломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини эмоционал-ижобий ҳолат, ҳаётдаги хушчақчақ кайфият бил-лан яхлитликда ривожлантириш ҳам кўзда тутилади. Физкульту-ра машғулотларини планлаштиришда саломатликни мустаҳкам-лаш қонуниятлари ҳисобга олинган жисмоний нагрузка албатта идора қилинади. Бу иш тарбиячи, врач ва мудиранинг мунтазам врач-педагогик назорати остида амалга оширилади.

Болаларга жисмоний таълим ва тарбия бериш жараёнида қуйидаги **дидактик принциплар** қўлланилади: системалилик ва изчиллик; онглилик, мустақиллик ва ижодий активлик; таълим-нинг кўرғазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш; тушунарлилик ва индивидуаллашти-риш принципи; таълимнинг фронтал, группавий ва индивидуал формаларининг бирлиги, талабларни тобора ошириб бориш принципи. Улар педагогиканинг жуда муҳим шартлари ҳисобла-нади ҳамда ўзида таълим ва тарбия ягона педагогик жараёни-нинг методик қонуниятларини ифодалайди.

Системалилик ва изчиллик принципи жисмоний тарбия мақ-садларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (режим, чиниқиш, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши) барча комплекси учун мажбурийдир. Системалилик бутун мактабгача тарбия даври

¹ Введение в теорию физической культуры (Под. ред. Л. П. Матвеева,) М., 1983, 80 бет.

давонидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, мунтазамлиги, планлигидан, нагрузка ва дам олишнинг мажбурий алмашилиб туриши асосидаги физкультура машғулотларининг аниқ изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги, кетма-кетлиги, мазмунан ўзаро алоқадорлигидан иборатдир. Системалилик билимлар, малака ва кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва бир-бирига боғлиқлигидан намоён бўлади: болаларнинг материални ўзлаштириши унга таяниб янги материални ўзлаштиришга ўтишларига имкон беради, янги материал эса ўз навбатида болаларни кейингисини билишга тайёрлайди.

Ҳар куни муайян бир вақтда ўз характерига кўра турли жисмоний машқларни (эрталабки гимнастика, физкультура машғулотлари, сайр пайтидаги ҳаракат фаолияти ва ҳ. к.) системали бажариш, шунингдек чиниқтириш тадбирлари болаларни белгиланган соғломлаштириш-тарбиялаш режимига ўргатади. Системали машғулотлар тўхтатиб қўйилганда, улар ўртасидаги танаффуслар пайтида эришилган функционал имконият даражасининг пасайиши, баъзан эса морфологик кўрсаткичлар регресси кузатилади. Бу актив мускул тўқимаси солиштирма оғирлигининг камайишида, унинг структурали компонентларидаги ўзгаришларда ва бошқа салбий кўринишларда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия ҳосил қилинаётган ҳаракат кўникмаларининг такрорланишини талаб этади. Фақат кўп марта такрорлангандагина ҳаракатнинг динамик стереотиплари шаклланади. Самарали такрорлаш учун шундай система зарурки, унда ўзлаштирилган ҳаракат янгиси билан боғлианиб кетсин, бошқача айтганда такрорлаш жараёни вариативлик характерига (машқларнинг ўзгариши, бажариш шarti, метод ва усулларнинг хилма-хиллиги, умуман машғулотларнинг форма ва мазмунан фарқи) эга бўлади. Бундан ташқари такрорлаш морфологик ва функционал соҳада узоқ муддатга қайта мослашишни таъминлайди. Улар асосида жисмоний сифатлар ривожланади (А. Н. Қрестовников).

Ҳосил қилинган динамик стереотипларга янги қўзғатувчиларнинг киритилиши аста-секинликка риоя қилинган шароитда кескин ўзгаришларсиз кечади. И. В. Павлов педагогикада аста-секинлик ва машқ қилдиришни асосий физиологик қоида деб ҳисоблашни таъкидлаб ўтган эди.

Онглик, активлик ва мустақиллик принципи боланинг ўз фаолиятига онгли ва актив муносабатда бўлишига таянишни кўзда тутлади: у ёки бу мақсадни муваффақиятли амалга ошириш учун нимани қандай бажариш, нега бошқача эмас, шундай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Онглик принципини илк бор П. Ф. Лесгафт ишлаб чиққан эди. У ҳаракатларни механик ўрганишга мутлақо қарши эди. Лесгафт «ўқувчиларни ҳар қандай ишга имитацияга берилмасдан умумий усуллар асосида бир сўздан тушуниб, яъни ҳаракат-

ларда иложи борича мустақил бўлишга ва иродалилиқ намоён қилишга урнатил»¹ зарур деб ҳисобларди.

Боланинг мустақил актив фаолияти берилган вазифага бўлган қизиқишга, уни онгли идрок этишга, бу вазифа мақсадини ва амалга ошириш йўлларини тушунишига, проблемали таълим методларини қўлланиш, болаларнинг қўйган вазифани бажариш усулларини излашга ҳаракат қилишларига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатларнинг бундан кейинги ривожланиши боланинг ижодий активлик намоён қилиш имконияти, унинг томонидан ижодий вазифаларни (машқларни мустақил ўзгартириш, ўз вариантини яратиш, янги нарса ўйлаб топиш) бажариши билан боғлиқдир. Ижодий фаолиятнинг истиқболли имкониятларини очиш болаларнинг илк ташаббусларига самимий ва эътиборли муносабатда бўлиш, янгилик излашни системали равишда рағбатлантириб туришни талаб қилади.

Таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш принципи. Билиш фаолияти — ҳиссий билиш жараёнлари комплексининг практика билан бирлигидир.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас қисмлари ўзаро алоқадорликда бўлади. Бироқ қўйилган вазифага қараб уларнинг изчиллиги ҳар хил бўлади: болаларни ҳаракатга ўргатиш кўрсатиб тушунтириш; тарбиячининг машқни оғзаки тушунтириши ва унинг болалар томонидан ҳаракатда бажарилиши билан бошланиши мумкин. У ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳам кўргазмали намуна фикрлашни, тушунтириш эса ҳаракат ҳақидаги тасаввурни истисно қилмайди. Шундай қилиб, кўргазмалилик сўз ва ҳаракат фаолияти ўзаро ажралмас, чамбарчас боғлиқ компонентлардир.

Жисмоний тарбияда кўргазмалилик деганда кишини (болани) ташқи муҳит билан боғловчи ташқи ва ички анализаторлар барча кўрсаткичларининг кенг қўламдаги ўзаро алоқадорлиги тушунилади. Ҳар қандай билиш ҳиссий босқичдан бошланади. Ҳаракатларнинг шаклланиши рецепторлар, биринчи навбатда, кўриш, эшитиш ва проприоцептив рецепторларнинг ўзаро алоқадорлигида амалга оширилади. Турли рецепторлар кўрсаткичларининг ўзаро алоқадорлиги ҳаракат образини бойитади, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилган ҳолда уни чуқур идрок қилишни таъминлайди.

Янги ҳаракатларни ўрганишда кўргазмалилик принципи ҳаракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ қилиб кўрсатиш орқали амалга оширилади (бавосита кўриш намунаси). Бу эстетик идрок, ҳаракатни конкрет тасаввур-қилиш, тўғри ҳаракат сезгиси ва ҳаракатни қайта бажариш натағи ҳосил қилишга қаратилгандир.

¹ Лесгафт П. Ф. Избр. пед. соч. М., 1952, 2-т., 237—238-бетлар.

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

Бевосита кўргазмалилик — ташқи муҳитни идрок этишдан ташқари бевосита идрокда яширин айрим деталь ва механизмларни тушунтиришда зарур бўладиган (масалан, ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурни кенгайтирувчи киносьемкалардан, кинограммалар, кинофильмлардан фойдаланиш) воситалаштирилган кўргазмалилик катта роль ўйнайди.

Кўргазмалик онглилик билан чамбарчас боғлиқдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, ҳаракатни қайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айниқса ҳаракат сезгилари муҳим роль ўйнайди. Бундан ташқари кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта аҳамиятга эга бўлади. Бу алоқадорлик боланинг ҳаётий тажрибасига, унинг ҳаракат тасаввурига таянади ва конкрет ҳаракат образини вужудга келтиради. Бевосита кўргазмалилик учун аҳамиятли бўлган сўзнинг роли бола эгаллаган тажрибага мувофиқ тобора ошиб боради.

Кўргазмалиликнинг кўрсатилган формаларининг бундай алоқадорлиги билишнинг ҳиссий ва мантиқий босқичлари, яъни биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг ўзаро алоқадорлиги билан белгиланади.

Тушунарлилик ва индивидуаллаштириш принципи боланинг ёш хусусиятлар имкониятларини ҳисобга олишни ҳамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига яраша топшириқлар белгилашни кўзда тутати. Болаларни жисмоний тарбиялаш системасида бу принципга роия қилиш айниқса зарур, чунки турли машқларни бажариш боланинг ҳали мустақкам бўлмаган организмнинг ҳаётий муҳим функцияларига бевосита таъсир қилади ва жисмоний нагрузкаларнинг ҳаддан оширилиши саломатлигига ёмон таъсир этиши мумкин.

Тушунарлиликнинг оптимал даражаси болаларнинг ёш имкониятларига ва топшириқларнинг қийинчилик даражасига мувофиқ белгиланади. Программанинг мавжуд норматив талабларига қарамасдан, боланинг индивидуал кучи ва каттароқ талабларга тайёргарлигини ҳам ҳисобга олмоқ зарур. Бола имкониятлари муайян бирликдаги омиллар билан белгиланади: жисмоний тайёрланганлик нормативлари бўйича синаш, врач текшируви, бевосита педагогик кузатиш.

Тушунарлилик қийинчиликлар йўқ деган маънони билдирмайди, балки, аксинча уларни боланинг жисмоний ва психологик зўр бериш орқали муваффақиятли енгишини кўзда тутати. Чин маънодаги тушунарлилик пульсометрия, хронометрия ва ҳоказо-

ларни қўлланиши билан амалга ошириладиган врач-педагог назорати билан тасдиқланади ёки инкор этилади.

Тушунарлиликнинг асосий шартларидан бири изчиллик ва жисмоний машқларни тобора мураккаблаштириб бориш ҳисобланади. Изчиллик ҳаракатининг турли формалари ўртасидаги алоқадорлик, уларнинг ўзаро ҳаракати ҳамда структура жиҳатдан умумийликда ифодаланади. Амалда бунга материални машғулотлараро тўғри тақсимлаш орқали эришилади. Бирмунча қийинроқ вазифаларни бажаришга ўтишда аста-секинликка риоя қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шу маънода кўплаб ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш мақсадида тайёрлов ва кўмакчи машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш зарурлигини таъкидлаш лозим.

Индивидуаллаштириш киши (бола)нинг ўзига хос функционал имкониятларини ҳисобга оладиган алоҳида таъсирларни кўзда тутаяди (ҳаракатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний нағрузкани турлича қабул қилади, мослашиш динамикаси ҳам турлича ва ҳоказо).

Бироқ индивидуаллаштириш — бу фақат у ёки бу боланинг типологик хусусиятларини ҳисобга олишдан иборат эмас (уларни таълим ва тарбиянинг оптимал мақсадларида ҳисобга олиш мумкин эмас, бироқ улар белгилловчи хусусиятлар бўла олмайди). Индивидуаллаштиришнинг мақсади туғма фазилатларни ривожлантириш, янги ижобий сифатларни, қобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда нерв системасининг типологик хусусиятларини мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Таълимнинг фронтал, группавий ва индивидуал усуллари бирлиги ва уларни оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш принципи. Бу принцип хатти-ҳаракатларни сифатли бажаришга эришишда болаларнинг эмоционал — онгли, мақсад кўзланган фаолиятидаги ягона йўналганликни, таълимнинг турли усуллари қўлланилганда уюшқоқликни кўзда тутаяди. Чунончи: фронтал усул қўйилган вазифани бир вақтда, онгли ва аҳил равишда бажаришни талаб этади; группавий усул масъул, мустақил ва ўзаро ёрдамни рағбатлантиришни талаб этади; индивидуал усул тарбиячининг баъзи болаларга зарур ёрдам бериши ва анча тайёргарлиги бор бошқа болаларга нисбатан талабчанликни оширишда ифодаланадиган дифференциал раҳбарлигини талаб қилади. Таълим усулларида санаб ўтилган усулларида фойдаланиш болалар билан олиб бориладиган тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали бажаришга хизмат қилади.

Талабларни аста-секин ошириб бориш принципи. Бу принципнинг асосий шarti бола олдига бирмунча қийин вазифалар қўйиш ва бажартириш ҳамда нағрузка кўламини ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришдан иборатдир.

Ҳаёт учун муҳим бўлган ранг-баранг малака ва кўникмаларга бажариладиган машқларни янгилаб ва ўзгартириб туриш билангина эришиш мумкин. Машқларни янгилаш жараёнида ҳаракат

малака ва кўникмаларининг ҳажми кенгайди ва бойийди. Бу бо- лага янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришга, ўзлаштирган ҳара- катларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Ҳаракат фаолияти формаларини мураккаблаштириш билан бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний нагрузка аста-секин ошиб боради. Бу жисмоний фазилатларнинг ривож- ланиш қонуниятлари нисбатан боланинг кучи, чидамлилиги, тез- корлиги билан белгиланади.

Изчиллик, мунтазамлилик ва нагрузкани дам олиш билан ал- маштириб туриш ҳам мажбурий шарт ҳисобланади. Янги бирмун- ча мураккаб машқларни бажаришга ўтиш нагрузкага нисбатан шаклланаётган кўникма ва мослашишларнинг мустаҳкамлани- шига кўра секин-аста кечиши лозим: янги, юқори даражада шу- ғулланганликка эришиш имкониятини яратадиган мослашишга оид ўзгариш учун муайян вақт талаб этилади.

Кўриб ўтилган барча принциплар ўз мазмунига кўра ўзаро киришувчан ва муштаракдир. Уларнинг барчаси ўзида ягона ва фақат шартли равишда алоҳида ҳолда қараладиган бир жараён- нинг муайян жиҳатларини ва қонуниятларини акс эттиради. Шу- нинг учун кўрсатиб ўтилган барча принциплар ўзаро алоқадор- ликдагина амалга оширилиши мумкин

3- §. Таълим методлари ва усулларининг характеристикаси

Таълим метод- лари	Таълим методлари ўқув предмети, конкрет дидактик вазифалар, реал воситалар ва таъ- лим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар систе- масининг турли бирикмаларидан иборатдир ¹ .
--------------------	---

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

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг нерв системаси ва бу- тун организми ниҳоятда пластик ва ташқи таъсирга берилувчи бўлади. Шунинг учун нагрузка ҳажми ва интенсивлигини оқило- на тақсимлаш, уни дам олиш билан мунтазам алмаштириб туриш бола организми динамикасининг оптималлигини белгилайди, тик- ланиш жараёнларининг ўз вақтида кечишини таъминлайди ва иш қобилиятини мустаҳкамлайди. Нагрузка бир томондан жис- моний машқларнинг организмга таъсир этиш кўламида ва улар- ни бажариш интенсивлигида ифодаланади, бу организмдаги функционал жараёнларни тезлаштиради, иккинчи томондан эса нагрузка боланинг ақлий фаолиятида намоён бўладиган психик функциялари динамикасига таъсирида, машқларни тушунтириш

¹ Қаранг: Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981, 133-бет.

² Теория и методика физического воспитания (Л. П. Матвеева ва А. Д. Новикова таҳрири остида). 2-нашри. М., 1976, 1 т., 87-бет.

ва намойиш қилишда, диққат ва идрокни жамлашда, вазифаларни англаб олишда, жавоб реакциясининг аниқлигида ва ҳоказоларда ифодаланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан машғулот олиб борганда психик ва jisмоний кучни сарфланмадиган тугри вақт нисбати ва ундан сўнгги дам олиш тарбиячининг муҳим вазифаларидан бири бўлиши лозим.

Совет дидактикасининг асосий проблемаси муваффақияти таълимнинг қонуниятларини очишдан иборатдир.

Совет дидактикаси компонентлари ҳиссий идрок, абстракт тафаккур ва практикадан иборат бўлмиш марксча-ленинча билиш назариясига таянади. Шу мақсадда мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий методларидан ўзаро алоқадорликда фойдаланилади. Киши (бола) шахси аста-секин шаклланади, инсоният тўплаган ижтимоий тажрибани ўзлаштириш (билимлар, фаолият усуллари, ижодий фаолият ва дунёга эмоционал муносабат) хусусиятлари билан белгиланади. Уларни шакллантиришда таълимнинг қўйидаги умумдидактик методлари қўлланилади: ахборот-рецептив репродуктив метод ва проблемали таълим ҳамда болалар ижодий потенциални шакллантириш методи.

Ахборот-рецептив метод шундан иборатки, тарбиячи болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда уларга айрим зарур билимларни маълум қилади ва улар идрокини шу билимларга қаратади ҳамда билимларни амалиёт билан боғлаган ҳолда ҳаракат фаолиятининг намуналарини кўрсатади. Шундай экан, бу метод турли методлар — оғзаки, кўргазмали ва амалий методлардан комплекс тарзда фойдаланиш имконини беради. Бу методнинг бош дидактик моҳияти ахборотнинг тарбиячи томонидан аниқ берилиши, болаларнинг эса уни онгли идрок этиб, эслаб қолишдан иборатдир. Бундай ўзаро алоқадор, ўзаро боғлиқ биргаликдаги фаолият болаларда ирода, диққат, актив фикрлаш каби сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Болалар ҳаракат фаолиятини тўлақонли ўзлаштиришлари учун тарбиячи иккинчи — **репродуктив метод** (ёки фаолият усуллари қайтадан бажаришни ташкил қилиш методи) ни қўллайди. Унинг дидактик моҳияти шундаки, тарбиячи қайта бажариладиган ҳаракат вазифалари (машқлар) системасини ўйлаб топади. Бу машқлар аввалдан таниш ва болалар томонидан тарбиячи қўллаган ахборот-рецептив метод жараёнида ўзлаштирилгандир. Болалар бу машқларни кўп марта бажара бориб, уларни намуна бўйича аниқлаштириб, қайта бажариб ўзлаштирадilar. Бироқ, айнан бир машқдан ҳаддан ташқари кўп фойдаланиш болаларнинг бу машққа бўлган қизиқишини камайтиради ва ҳатто маълум даражада уларни ўзлаштиришни сусайтиради. Шунинг учун машқ ўзлаштирилгач, уни турли вариантлар ёрдамида такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир. Демак, репродуктив метод билимлар ва кўникмаларни ўзлаштиришни уларни

болалар томонидан намуна бўйича ва вариантли вазиятларда қўлланиш даражасига кўтаради.

Кўрсатиб ўтилган иккала метод болалар томонидан билимлар, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ўзлаштиришни таъминлайди. Улар «тежамли ва мақсадга мувофиқ ва шундай бўлиб қоладилар».

Проблемали таълим ва болаларнинг ижодий потенциалини шакллантириш принципи. Аввалги икки метод болаларнинг ўқув иши жараёнидаги билимлар, малака ва кўникмаларнинг зарур фонддини таъминлайди. Бироқ улар фақат ижодий фаолият тажрибасини ўзлаштиришга тайёрлайди ҳамда болаларни ижодий фаолиятга муваффақиятли ўргатиш учун замин ҳисобланади.

Боғчадаги катта группа болаларининг бундай фаолиятини ташкил этар экан, тарбиячи проблемали таълим методига мурожаат қилади. У болаларни аста-секин физкультура машғулотида ва ҳаракатли ўйинларда проблемали вазифаларни ҳал этишга тайёрлайди.

Тарбиячи вазифа қўяр экан, уни ҳал этишгача бўлган бутун жараёни ва натижани олдиндан ўйлаб олади. Педагог болаларни олдин ўзлаштирилган малака ва кўникмалардан фойдаланган ҳолда вазифани ҳал этишга ундайди. Тарбиячи бунда проблемали вазиятдан фойдаланади ва уни конкрет шароитдаги ҳаракатлар билан ҳосил қилади.

Масалан, «қуёнлар полизда» деган таниш ўйинни ўтказишдан олдин болаларга қуйидаги вазифани коллектив равишда ҳал этиш таклиф этилади: яъни қуёнларнинг полздан қочшини қийинлаштириш ва қоровул уларни дарров тутиб олмаслиги учун ўйинни қандай ўзгартириш мумкин. Болалар турли вариантларни танилаб қарор қиладилар: қоровул полизда эмас, минора (гимнастика девори) устида туриши керак, — у ердан қуёнлар яши қўринади, бироқ уларни қувиб етиш қийин; бунинг учун пастга тушиш керак; қуёнларга ҳам қочиш осон бўлмайди, чунки улар қочмоқчи бўлсалар ё девордан сакраб ўтишлари, ёки унинг остидан ўтишлари керак.

Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш жараёнида (уларни ўзлаштириш даражасида) ижодий изланишга тайёрлаш ишини тарбиячи улар билан биргаликда ҳаракат қилишдан бошлайди. У ҳаракатларни ўзлаштириш, уларни бирини иккинчиси билан алмаштириш, янги вариантни ўйлаб топиш имкониятларини кўрсатади ва болаларга уларни тўлдириш ҳамда ўзгартиришни таклиф этади (ишнинг I босқичи). Тадқиқотлар кўрсатдики (Л. М. Коровина), катта группа болалари бу усулларни (мунтазам раҳбарлик қилиш шароитида) ижодий вазифаларни ҳал этишда турли индивидуал имкониятлар, қобилиятлар намоён қилган ҳолда муваффақиятли ўзлаштирадилар. Кейинроқ улар машқ вариантларини ўйлаб топган ҳолда ўзлари ўзлаштирган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланадилар (ижодий ишнинг II босқичи). Шундан

¹ Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981. 99-бет.

сўнг тарбиячи уларнинг изланишларини мураккаблаштиради ва ижодий топшириқ беради — янги машқ ўйлаб топишни таклиф этади. Болалар бу вазифаларни ҳам аста-секин индивидуал ва коллектив равишда бажарадилар (ишнинг III босқичи).

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

Э. Я. Степаненкова маълумотларига кўра, ilk ижодий активлик мактабгача кичик ёшда намоён бўлади. У сюжетли ўйинда, бола имкониятига яраша ўйин образи — қушчалар, қуёнчалар, автомобиль ва ҳоказолар жараёнида кўринади, Боланинг ўйин ролини бажариши ҳали жўн, бироқ ижодий характерга эга бўлади. Боладаги ижодий активлик кўпинча тарбиячининг бутун ўйин жараёнига эмоционал раҳбарлиги шароитида намоён бўлади ва ривожланади. Бу ўйин қисқа ҳикоя шаклида ифодали, образли қилиб тушунтиришдан бошланади (1—2 минут).

Ўйин жараёнида болаларда аста-секин хаёл ривожланади, ўзларини қуёнча ва қушчалар деб ҳис қиладиган болаларнинг ўйин ҳаракатлари билан мустаҳкамланадиган тасаввур аниқлашади ва бу қувончли эмоциялар билан кечади. Буларнинг барчаси кейинги ёш группаларида ижодий имкониятларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. «Мактабгача тарбия ёшидаги бола эмоцияларининг ривожланиши унинг эҳтиёжларига мувофиқ фаолиятни ташкил этиш билан боғлиқдир. Бола учун муҳим ҳисобланган фаолият фақат уни ўзлаштиришнигина эмас, балки унга нисбатан эмоционал кечинмаларда намоён бўладиган муносабатни шакллантиришни ҳам шарт қилиб қўяди. Аҳамиятли фаолият ўзида бирор-бир эҳтиёжни акс эттиради»².

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

¹ Каранг: Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе (Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной). М., 1980, 65—80-бетлар.

² Лернер Н. Я. Дидактические основы методов обучения М. 1981. 125—126-бетлар.

³ Ўша китоб. 161-бет.

Методларни танлаш тарбиячи олдидаги вазифалар, ўқув-тарбиявий ишларнинг мазмуни, шунингдек, болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига боғлиқдир.

Шундай қилиб, тарбиячи ҳиссий идрок ва ҳаракат сезгиларининг ёрқинлигини таъминловчи кўргазмали методлардан фойдаланади. Улар болада сенсор қобилиятлари ривожланишини активлаштирувчи ҳаракат ҳақида жуда тўлиқ ва конкрет тасаввурнинг ҳосил бўлиши учун зарурдир; болалар онгига йўналтирилган **оғзаки методлар** улар олдига қўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машқлар мазмуни ва структурасини ўзлаштириб олишда катта роль ўйнайдиган ҳаракатли машқларни онгли равишда бажаришга, бу машқларни турли вазиятларда мустақил қўллашга ёрдам беради; **амалий методлар** болаларнинг амалий ҳаракат фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатларни ўз мускул-мотор сезгиларида тўғри идрок этилишини амалда текширишни таъминлайди. Амалий методлар тўла ёки жузъий регламентация, машқларни ўйин (образли) формасида ўтказиш, мусобақа элементларидан фойдаланиш билан характерланади.

Амалий методнинг хилма-хил турларидан бири ўйин методидир. Бу метод мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг етакчи фаолиятига яқин, улар билан ишлашда жуда ўзига хос ва самарали бўлиб, кўргазмали образ ва кўргазмали амалий тафаккур элементларини ҳисобга олади. У турли ҳаракат кўникмаларини, ҳаракатларнинг мустақиллигини, ўзгарувчан шароитга нисбатан тезкор жавоб реакциясини бир вақтда такомиллашувига, ижодий активлик кўрсатишга имкон яратади. Ўйин ҳаракатлари жараёнида болаларда ахлоқий-иродавий сифатлар шаклланади, билишга интилиш ўсади, хатти-ҳаракат ва коллективда ўзини тутиш тажрибаси ҳосил бўлади.

Кичик гуруپпаларда болаларни ҳаракатларга ўргатишда ҳаракатлар характери ҳақида эмоционал образли тасаввур (масалан, «Сичқонлардек енгил ва сокин югурасиз», «Қуёнчаларга ўхшаб сакраш керак»)ни ойдинлаштиришга ёрдам берувчи ўйин усуллари қўлланилади.

Мусобақа методи ҳам амалий методга киради. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда у фақат педагогик раҳбарлик шароитида қўлланилиши мумкин. Бу метод кўпроқ болалар боғчаларининг катта гуруппаридида аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини (бирок биринчилик учун мусобақани эмас) такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Болалар кучига мос бўлиши, ахлоқий-иродавий фазилатларни тарбиялаш, шунингдек, ўз ютуқларини ва бошқа болаларнинг муваффақиятларини талабларга онгли муносабатда бўлиш асосида тўғри баҳолаш мусобақанинг мажбурий шартидир. Айниқса коллектив ҳисни, бошқалар муваффақиятидан ҳасад ва гаразгүйликсиз шодланиш каби фазилатларни тарбиялаш муҳимдир. Сифат ёки тезкорлик бўйича мусобақа жараёнида топшириқни ўйин ёки машқ тарзида бажараётгандаги муваффақиятсизлик болани хафа қи-

либ қўйиши мумкин. Бундай пайтда тарбиячининг роли, салбий эмоцияни ижобий эмоцияга айлантира олиш маҳоратининг аҳамияти ниҳоятда катта. Бунга болаларни мусобақа жараёнини идрок этишга тайёрлаш, муваффақиятсизликка учраганда эса, улар онгига ишончли далиллар билан таъсир этиш ва салбий эмоцияларни топшириқни муваффақиятли ҳал этиш омилига айлантириш орқали эришилади. Педагогик жараёнда таълим методларидан комплекс ҳолда фойдаланилади. Тарбиячи машқлар мазмуни, болаларнинг ёш имкониятлари ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда биринчи ҳолатда таълимнинг курғазмали методини қўллайди — боланинг ҳаракат намунасини тушунтириш орқали идрок қилишига эришади, иккинчи бир ҳолатда машқ мазмуни ва структурасини оғзаки тушунтириш методини қўллайди. Бироқ иккинчи ҳолатда педагог бу ёшдаги болаларда мавжуд ҳаётий тажриба ва ҳаракатлар ҳақидаги конкрет тасаввурга таянади. Қўргазмали ёки оғзаки методлардан сунг дарҳол болалар амалий ҳаракатларга — ҳаракатларни мустақил бажаришга ўтишлари лозим.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг методик усуллари

Ҳар бир алоҳида метод вазифаси ва уни ҳал этишга бир хил ёндашиш жиҳатдан бирлашадиган хилма-хил усулларнинг бутун бир комплексидан иборатдир.

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

Тарбиячининг хилма-хил усулларни қўйилган вазифаларга мувофиқ комплекс, ижодий қўлланишининг таълим жараёнини бойитади, уни индивидуаллаштиради, бир хилликка барҳам беради.

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

Шу маънода таълим усуллари бир томондан болалар вазифаларни идрок қилаётганда барча анализаторларга ҳар томонлама таъсир этишни, иккинчи томондан болаларнинг ҳаракат вазифаларини онгли ва мустақил бажаришини таъминловчи турли бирикмаларда комбинацияланади.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бирикуви уларнинг узро ҳаракати билан белгиланади. Тарбиячи томонидан кўпроқ қўргазмали методга оид усулларнинг қўлланиши, масалан ҳаракат намунасини таълимнинг барча босқичларида ва турли ёш группаларида (бу баъзан практикада учраб туради) кўрсатиш машқларни бола томонидан механик тарзда, тушунмасдан тақлидан бажаришга олиб келиши мумкин.

Бундай ҳолда кўпроқ боланинг идрок органларига таъсир этиш унинг идрокини бойитади, айни пайтда зарур ақлий жараёни сусайтиради, муайян машқнинг барча элементларини мантиқий изчилликда онгли тарзда эслаб қолишга ёрдам бермайди, баъзан болани кейинчалик машқни ихтиёрий бажариш имкониятидан маҳрум этади.

Бироқ боланинг ёш имкониятларини (айниқса кичик ва ўрта ёшдагилар) ҳисобга олмаган ҳолда кўпроқ фақат оғзаки усулдан фойдаланиш ҳам ун ҳаракатларни образли идрок этишдан, сезгиларнинг ишончлилигидан, конкрет образли тафаккур процессидан маҳрум этади. Шунинг учун тарбиячи болаларни тўғри ҳаракатларга ўргатишда таълимнинг юқори даражасига эришни интилиб таълимнинг турли усуллари: кўргазмали, оғзаки ва амалий усуллари-дан ўзаро алоқадорликда фойдаланади. Шундай қилиб, у болаларнинг ҳар томонлама ривожланишига, машқларнинг улар томонидан онгли узолаштирилиши-га, муайян шароитларда уларни мустақил ва ижодий қўллашга ёрдам беради.

Кўргазмали методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнинг турли усулларидан фойдаланилади. Яққол кўриш усуллари ҳаракат ёки айрим ҳаракат элементларининг тарбиячи томонидан тўғри ва аниқ намоиш этилишидан; теварак атрофдаги ҳаёт кўринишларига тақлид қилишдан; масофани босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали қўлланмалар — кинофильмлар, кинограммалар, телеэшиттиришлар, фотографиялар, суратлар ва ҳоказолардан фойдаланишдан иборатдир. **Тактил-мускул кўргазмалилиги** болаларнинг ҳаракат фаолиятига физкультура қўлланмаларини киритиш билан таъминланади.

Масалан, тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини ҳосил қилиш мақсадида кетма-кет қўйилган ой шаклидаги дарвозачалар қўлланилади. Югуриш пайтида оёқни бу тўсиқлар оша кўтариб ўтиш боланинг тиззани баланд кўтариш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради. Бундан ташқари предметлар болага йўл қўйган хатосини ҳис қилиш ва тушуниш (мазкур ҳолатда агар оёқ учи дарвозачаларга тегиб кетганда) имконини беради. Бола онгда тарбиячининг «дарвозачага тегиб кетмаслик» ҳақидаги топширигининг сақланиб қолиши хато қилаётган пайтида тери мускул сезгиси билан боғланади ва бола ўз ҳаракатининг потўғрилигини ўзи аниқлай олади.

Тактил-мускул кўргазмалилиги бола гавдасининг алоҳида қисмларини бошқарувчи тарбиячининг бевосита ёрдамида ҳам фойдаланади (масалан, қад-қоматни тўғри мускул тонуси сезгисини уйғотадиган қўл текказиш орқали ростлаш). Бироқ тарбиячининг бундай ёрдами қисқа муддатли бўлиши лозим. Акс ҳолда муайян динамик (стереотипни ҳосил қилишга хизмат қилувчи доимий қўзғатувчилар системасидаги сигнал аҳамиятига эга бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик кўникма оғзаки кўрсатмалар ёрдамида мустақамланади.

Яққол эшитиш усуллари ҳаракатларни овоз орқали бошқаришга асосланади. Чолғу музыкаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси ҳисобланади. Улар болаларда эстетик ҳис ва эмоционал кўтаринкилик уйғотади, ҳаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритминини бошқаради. Кўпинча болалар боғчаларинда музика асбобини чалишни билмайдиган тарбиячи ҳаракат суръати ва ритминини бошқаришда чилдирма (бубен) дан фойдаланади, бу

¹ «Ҳаракатларга ўргатиш» термини фақат алоҳида машқларга ўргатишнигина эмас, балки ҳар қандай ҳаракат фаолиятига ўргатишни ҳам назарда тутлади.

ритмик кўринишларни ўзгартиришда ўзини етарли даражада қўлайди. Бундан ташқари ўзининг ҳазил мазмуни ва ритми билан болаларни жалб этувчи халқ термалари, шеърлари ва бошқа текстлар («К нам на длинной тонкой ножке скачет дождик дорожке» — «Ёмғир ёғалоқ — ям-яшил ҳар ёқ. Ёмғир кучиди ювилди япроқ») ҳам ҳаракатларни бошқаришга хизмат қилиши мумкин.

Шундай қилиб, кўргазмалилик усуллари боланинг ҳаракатларини тўғри идрок қилиши ва тасаввур этиши, ҳиссий онгининг қўзғалишига, ҳаракатларни бажаришда ўз-ўзини назорат қилишнинг вужудга келишига, ҳаракатлар суръати ва ритмини эшитиш орқали бошқаришга, сенсор қобилиятининг ривожланишига хизмат қилади.

Оғзаки методга оид усуллар. Ҳаракатларга ўргатишдаги оғзаки усуллар қуйидагиларда ифодаланади: болаларга уларда мавжуд ҳаётий тажриба ва тасаввурга таянган ҳолда янги ҳаракатларни аниқ, қисқа бир вақтда баён этиш ва тушутиришда; ҳаракатларни конкрет кўрсатиш ёки унинг айри-айри элементларини аниқлаш асносидаги шарҳда; тарбиячи томонидан кўрсатилган ҳаракатларни қайта бажаришда ёки машқлар билан болалар мустақил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмаларда; янги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни жорий қилиш ёки ҳаракатларни ўргатишда уларни тушунтириш ҳаракатли ўйин сюжети ва ҳоказоларни аниқлаштириш талғу этилганда олдиндан ўтказиладиган суҳбатда; тарбиячи жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин ҳаракатларни бажариш изчиллигини англаш даражасини аниқлаш ёки сюжетли ҳаракатли ўйинлар образлари ҳақидаги тасаввурнинг бор-йўқлигини текшириш, қоидаларни, ўйин ҳаракатлари ва ҳоказоларни аниқлаштириш мақсадида болаларга берадиган саволларда.

Бундан ташқари кўрсатиб ўтилган усуллар турли командадалар, фармойиш ва сигналларни аниқ, эмоционал таъсирчан тарзда беришда ҳам ифодаланади. Масалан, тарбия шундай дейди: «Сакраб оёқларни елка кенглигида очиб турир!» Ёки «Тўхтаг! Бир, икки, уч — югурингл!» ва ҳоказо. Бу командадалар болаларнинг жавоб ҳаракат реакциясининг тезлигини аниқлигини вужудга келтирадиган турли интонация ва динамика талаб қилади. Булар қаторига баланд овозда дон-дон қилиб санаш ва ўйин бошланмаларини ифодали талаффуз этиши ҳам киритиш мумкин. Халқ оғзаки ижоди бундай нарсаларга жуда бойдир.

Қофияли текстларнинг мусиқийлиги ва ритмлилиги болаларга эмоционал руҳ уйғотади, натижада бу қофиялар улар томонидан осон ўзлаштирилади ва кейинчалик мустақил ўйинларда фойдаланилади.

Образли сюжетли ҳикоя оғзаки усулларга мансуб. Ҳаракатлардаги ифодалиликни ривожлантириш ва ўйин образи

якшироқ кириш мақсадида қўлланилади. Сюжетли ҳикоя амалда эртани қисқа ҳикоя (1,5—2 минут) қилишга ўхшашдир. У болаларда ўйин ҳолати ва ҳаракатларнинг барчасини худди кўриб тургандек қайта тасаввур қилишга имкон беради, эмоционал ҳолатни тиклайди. Тарбиячи ўйинни одатдагича бир хилда тушунтириш, ролларни тақсимлаш ва ҳаракат ўрнини кўрсатиш (сюжетсиз ўйинда бўлганидек) ўрнига ўйин сюжети ва қоидаларини қисқа образли ҳикояда очиб беради. Масалан, «Эчки, эчкичалар ва бўри» эртагини шундай бошлайди: «Бор эканда йўқ экан, чиройли қайрилма шоҳли ва беозор кулранг оқ она эчки бор экан. Унинг кичик болачалари бор экан...» ва ҳоказо. Бу усул болаларда ҳис-ҳаяжон уйғотади, хаёлга чорлайди, тасаввурни ойдинлаштиради, бутун вазиятни ижодий тарзда бажаришга ундайди, ҳаракатларнинг образлигини таъминлайди.

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

Ҳаракатли ўйинларда шундай текстлар ҳам учрайдики, улар асосида ўйин мазмуни шаклланиши мумкин. Масалан, ўрта гурӯҳида тарбиячи «Мышки» («Сичқончалар») ўйинини ўтказишда шундай дейди:

Соат неча бўлди деб	Бир, икки, уч
Ташқарига аллачог	Сичқончалар
Чиқдилар сичқончалар	Тош кўтармакка
Босганича қалироғ	Сизда борми куч.

Тўсатдан янграб кетди,
Беҳад кўрқинчли жаранг.
Қочдилар сичқончалар
Тирқираб аланг-жаранг

(С. Маршак).

Болалар тегишли ҳаракатларни бажарадилар.

Оғзаки кўрсатма. Психолог ва педагогларнинг тадқиқотлари 4,5 ва айниқса 6 ёшли болалар ўзларига мос турли ҳаракат фаолиятининг вазифа ва шартларини тушуниб олишда етарли тайёргарликка эга эканликларини кўрсатмоқда. Бу ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда оғзаки таъсир этиш усулларида кенг фойдаланиш имконини беради. Улар фақат кўникмаларни эгаллаш суръатини эмас, балки сифатини ҳам оширади.

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

Мактабгача катта ёшда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш кўп жиҳатдан боланинг машқ мазмуни ва структураси, яъни

¹ Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960, 277-бет.

унинг барча элементларини қайси изчилликда ва қандай бажариш кераклигини англаш даражасига боғлиқ бўлади.

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

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

Катта группаларнинг тажрибали тарбиячилари таълим жараёнида оғзаки топшириқ усулларидан фойдаланиб, болада бажариладиган у ёки бу ҳаракат образи ҳақида тасаввур уйғотишга интиладилар. Масалан, тарбиячи шундай дейди: Барчангиз байроқчани олдинга-юқорига кўтарасиз ва уларга қарайсиз, сўнгра қўлларни ён томонларга узатасиз ва «пастрга» сўзнини айтиб, қўлларингизни туширасиз. Тарбиячи интонацияни ўзгартирган ҳолда машқнинг асосий моментлари (олдинга-юқорига кўтариш, уларга қараш, қўлларни ён томонларга ёйиш) ни таъкидлаб ўтади. Бу топшириқни кўргазмасиз бажариш шароитида дастлабки мўлжал олиш имконини беради. Шундай қилиб, болаларда ҳаракат ва уни қандай изчилликда бажаришлари ҳақида тасаввур ҳосил қилинади. Бу бошланғич ва фавқулотда муҳим момент ҳисобланади ва машқларнинг тўғри бажаришини таъминлайди.

П. Ф. Лесгафт таърифича, «ҳаракат ҳақидаги тасаввур» гавданинг ҳаракатланувчи қисмлари, ҳаракат амплитудиси, йўналиши, тезлиги, таранглиги ва бошқа ҳаракат компонентлари ҳақидаги тасаввурдан келиб чиқади. Шундай экан, бундай ҳолларда болада гавданинг ҳаракатланувчи қисмларининг ўзи ҳис этилган барча таркибий қисмлари билан мужассамлашган образи вужудга келади.

Болалар машқларни оғзаки топшириққа асосан бажариб бўлишгач, тарбиячи унинг алоҳида элементларининг тўғри бажарилгани мазкур ҳолат учун зарур бўлган кўрсатма, кўргазмали намойиш, тушунтириш каби усулларининг исталган биттаси орқали аниқлайди. Бу болалар томонидан англаб олинган топшириқни амалий текшириш орқали аниқлашга хизмат қилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг юқорида келтирилган методикаси профессор А. И. Пуни тадқиқотларига таянади. Унда тасаввурнинг ҳаракат қўникмаларини шакллантириш ва ҳаракатнинг

¹ Лесгафт П. Ф. Избранные пед. соч., 1952, М., Т. 2, 21-бет.

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

Идеомотор реакциялар ўз асосида И. П. Павловнинг машҳур қонуни билан қўйидагича таърифланади: «Агар муайян бир ҳаракат ҳақида (яъни кинестезик тасаввурга эга бўлдингиз) ўйладингизми, Сиз уни беихтиёр, ўзингиз сезмаган ҳолда бажарасиз»¹. Киши ўзича ҳаракатни тасаввур қилганда унинг бош мия пўстлоғида кинестезик ҳужайраларнинг марказий қўзғолиш жараёни вужудга келади. Бу шуни кўрсатадики, мазкур ҳаракатни амалда бажариш пайтида пайдо бўлган ва мустаҳкамланган муваққат нерв боғланишлари системасининг жонланиши юз беради.

Ташқи қўзғатувчи ролини ўйновчи сўз марказий қўзғолишнинг сабаби бўлиши мумкин. Ҳаракат топшириғини бериш пайтида айтилган сўз ҳаракат мазмуни ва структурасини тасаввур қилишга ёрдам беради. Бошқа пайтда бу сўз кишининг мазкур ҳаракатни бажариш ҳақидаги ўз фикрини ифодаласа аҳамиятсиз бўлиши мумкин. У ҳам кинестезик ҳужайраларнинг қўзғолишини вужудга келтиради. Кишида бу ҳаракатни бажаришга доир пайдо бўладиган тасаввур ана шунинг натижасидир.

Машқларни эгаллашда алоқалар ҳосил қилинади, ҳар қандай, жумладан, машқларни хаёлан такрорлаганда ҳам бу алоқалар сайқаллашади, натижада машқларни амалий бажариш ҳам яхшиланади (А. Ц. Пуни).

Тарбиячи буларнинг барчасини ҳисобга олиб, болаларда ҳаракат фаолиятининг турли усуллари кўникмаларини шакллантириш жараёнида фойдаланади.

Чунончи, болаларни ҳаракатларга ўргатиш жараёнида кўникмаларнинг шаклланиши стабил даражага етганда ва болалар турли ҳаракатларни мустақил бажаришлари керак бўлганда тарбиячи улардан бирига бу ҳаракатни айни пайтда бажармаган ҳолда унинг изчиллигини эслаб сўзлаб беришни таклиф қилади.

Бола ҳаракатлар изчиллигини эслар экан, масалан, шундай дейди: «Аввал таёқчани юқорига кўтариб, унга қаралади, сўнг уни кўтарилган ўнг тиззага туширилади, кейин эса яна юқорига кўтарилади ва пастга туширилади». Дастлаб болалар одатда ўз хикояларини муайян ҳаракатлари билан бирга олиб борадилар. Бундай ҳолларда сўз ва бир вақтдаги ҳаракат хотиранинг кўриш — ҳаракат тасаввур ифодаси ҳисобланади ва боланинг бу тасаввурга нисбатан жавоб реакциясини осонлаштиради. Баъзан тарбиячи барча болаларга ҳаракатларни эслашни, яъни нима қилишларини ўзларича тасаввур этишни таклиф қилади.

Таълимнинг бундай усуллари ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурнинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу тасаввур ҳаракатларнинг болалар томонидан тўғри бажарилиши, уларнинг иштиёқи, эмоционал ҳолати, диққатининг жамланганлиги ва барқарорлиги билан мустаҳкамланади.

¹ Павлов И. П. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2, 316-бет.

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

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

Системали шуғулланиш натижасида барча болалар тарбиячининг талабларини муваффақиятли ўзлаштирадилар, бу талабларга амалий ҳаракатлар билан тўғри, онгли тарзда жавоб қайтардилар. Болалар оғзаки топшириқларни яхши тушунадилар ва уларни ҳаракатга аниқ татбиқ этадилар.

Кейинчалик болалар бирор-бир ҳаракатнинг мураккаб бўлмаган вариантини таклиф этишлари ва ўзларига таниш ҳаракат элементларидан янги комбинация тузишлари мумкин.

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

Қатта мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг баён этилган жараёни боланинг психик ва жисмоний тайёргарлигига мос келади.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошланғич босқичида тарбиячи томонидан бериладиган оғзаки топшириқларнинг жуда аниқ, лўнда бўлиши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни шакллантириш жараёнида бу тасаввурларнинг тўғрилигини кузатиб бориш зарур. Бу ҳақда ҳаракат фаолиятини оғзаки баён этиш ва конкрет ҳаракатларга қараб фикр юритиш мумкин. Тасаввурнинг машқ қилдирувчи таъсири боладаги ўз ҳаракатларини мустақил бошқариш қобилиятида ва уларни бажариш сифатининг яхшиланишида кўринади.

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

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

Амалий методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатга ўргатишда тарбиячи кўрғазмали ва оғзаки усуллар билан ўзаро боғлиқ турли амалий усуллар комплексидан фойдаланади. У машқларни, ҳаракатли ўйинлардаги айрим ролларни, бошқарувчи ролини бажариб кўрсатади, болаларни топшириқларга жалб қилиб ва намуна кўрсатиб уларни мусобақаларда қатнашишга рағбатлантиради: масалан, ким ҳаракатли топшириқни тезроқ, яхшироқ, тўғрироқ бажаради; у мусобақа судьяси, команда капитани ролларини бажариб, уларнинг ўйинчиларга нисбатан қабул қиладиган қарорларини, ўзини, қандай тутиш ва қандай хатти-ҳаракат қилишни кўрсатади (Л. М. Қоровина).

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятини ташкил этаётиб, бутун таълим жараёнини машғулотнинг вазифалари, мазмуни, структурасига мувофиқ режалаб олади. У болаларга фронтал таълим беради: таниш ҳаракатларни такомиллаштириш мақсадида уларни кичик гуруҳларга бўлади, мустақил ҳаракат қилишни таклиф этади; болаларга машқларни ўргатаётиб, уни бир неча марта такрорлайди ва бутун машқ жараёнини режалаган ҳолда ўзгартиради; болаларни ижодий изланишга рағбатлантириб, машқларни, ҳаракатли ўйинни ўзгартириш, уларнинг вариантларини тузиш, янгисини ўйлаб топиш каби топшириқларни беради.

Бола таълим жараёнида ҳар бир ёш босқичида катта билим ва амалий кўникмаларни эгаллаб боради. Шунинг натижасида ҳаракатларнинг мустақиллиги, эгалланган кўникмаларни ўйин ва ҳаётда қўлланишдаги топқирлик кучая боради.

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

Тажриба шуни кўрсатадики, болаларга бундай машқлар (элементар ва бажарилиши осон машқлар), шунингдек уларни эгалланган билим ва ҳаракат кўникмалари (ҳаракатлар техникаси ва уларни бажариш усуллари, фазода мўлжал олиш, машғулотларда ҳаракатларнинг алмашилиб туриши ва ҳоказо) асосида қизиқарли ҳал қилиш таклиф этилганда улар активлик ва иштиёқ намоён қилишларини кўрсатмоқда. Кўрсатиб ўтилган топшириқлар ақлий ва ижодий активликнинг ривожланишига, ташкилотчилик кўникмаларини кўзлаб, мақсадли ҳаракат қилишга, топқирлик ва атроф-муҳитда мўлжал ола билиши тарбиялашга хизмат қилади.

4-§. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш

Жисмоний тарбия жараёнида бола педагог раҳбарлигида программанинг ҳар бир ёш группаси талабларига мувофиқ ҳаракат малакаси ва кўникмаларини эгаллайди. Турли ҳаракатларга ўргатиш жараёнида малака ва кўникмаларни шакллантириш жисмоний сифатларни тарбиялаш билан узвий бирликда амалга оширилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида болаларнинг ҳаракат фаолияти, муваффақияти ва ҳаракатларнинг янги формаларини эгаллаш қобилияти, улардан мақсадга мувофиқ фойдалана олиши билан белгиланади.

Жисмоний тарбия назариясида ҳаракат малакаси ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Бу таркибий операцияларга диққатнинг ўта тўпланиши ва ҳаракат вазифаларини ҳал этишнинг ностабил усуллари билан фарқланади¹.

Ҳаракат малакаларининг икки тури фарқланади: улардан бири яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, иккинчиси айрим, мураккаблигига кўра турлича ҳаракатларда фойдаланади. Биринчи турдаги малакалар ўзгарувчан шароитда тўсатдан вужудга келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал этиш зарурати, масалан, ўйинлар, курашлар ва бошқалар билан боғлиқ. Бундай ҳолда ҳаракат фаолияти донмо онгли ва аллақачон ўзлаштирилган ҳаракатлар ҳамда шаклланган жисмоний сифатларнинг ижодий қўлланилиши билан характерланади. Бошқа ҳаракат малакаларига келсак, улар аста-секин кўникмага айлана боради, бунда ривожланиш ҳаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Ҳаракат кўникмаси — бу ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлилиги билан ажралиб туради².

Бунда ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажариш усулини автоматлаштириш у ёки бу ҳаракатни онгли тушулишни умуман истисно этмайди. Онг қўйилган вазифаларни бажариш, ҳаракатларни назорат қилиш ва ҳаракат вазифаларини бажаришнинг тўсатдан ўзгариб турадиган шароити билан боғлиқ равишда баъзи ҳолларда ҳатто кўникмани ғайривавтоматик тарзда қўллаш учун зарурдир. Кўникма мунтазам бўлганда ҳаракат актининг турли вариантларидан фойдаланиш мумкин. Бироқ унинг техникаси асослари (масалан, турли вариантларда югуриш) сақлаб қолинади. Ўз навбатида ҳаракат фаолиятининг ўзгариши бирмунча юксакроқ ижодий йўсиндаги янги кўникманинг вужудга келишига ёрдам

¹ Қараңг: Теория и методика физического воспитания. 2-е издание. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М., 1976, т. 1, 143-бет.

² Қараңг: Теория и методика физического воспитания. 2-е издание. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М., т. 1, 144-бет.

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

Ҳаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг ўзаро ҳаракатдаги динамик стереотипнинг юзага келиш жараёнидан иборатдир. Бунда иккинчи сигнал системаси устувроқ бўлади.

Амалда болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг бундай жараёнида педагогнинг бола онгига, унинг машқнинг мақсад ва характерини тушунишига таъсир этувчи сўзи катта аҳамиятга эга бўлади. У ҳаракат анализаторида вужудга келадиган барча сезгилар комплексига кўра кучлироқ қўзғатувчи ҳисобланади. Бу пайтда бош мия пўстлоғида кўп сонли нерв марказлари ўргасида муваққат боғланишлар вужудга келади; ҳаракат ва негатив анализаторларни идрок этувчи турли система ва органларнинг фаолияти уйғун бўлади.

Ҳаракат кўникмаларининг киши учун (ва бола учун) амалий аҳамияти жуда катта. Ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний ва психик кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради. Улар онгли ҳаракатларни бажариш усулига тўхтовсиз диққат қилишдан холос этади ва упи юзага келувчи янги вазифаларга қаратишга имкон беради. Ҳаракатлар уюшган, аниқ ва тез бажарилганда кишида, шўнингдек, болада ижобий эмоциялар (ишнинг муваффақиятли бажарилишига таъсир этувчи) вужудга келади.

5-§. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда туғри ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш жараёнлари уларни келажакда камол топтириш ва мактабдаги ўқиш йилларида такомиллаштириш учун замин ҳисобланади. Бу қонуний жараёнда уч босқич фарқ қилинади.

I босқич — дастлабки кўникма ҳосил бўлиши. У вақт жиҳатдан қисқа бўлади. Бунда болалар янги ҳаракатлар билан танишади. Бу шаклланиш бош мия пўстлоғидаги қўзғолиш жараёнининг кенг иррадиация ва ички тормозланишининг етарли эмаслиги характерланади. Шу билан боғлиқ равишда болаларда ҳаракатларда ишончсизлик, мускулларнинг умумий таранглиги, ориқча ҳаракатлар, фазо ва вақтни идрок қилишда ноаниқликлар кузатилади.

Бу кенг ёйилган қўзғолиш иррадиацияси жараёни натижасида кечиб, ҳаракат анализаторларининг бошқа марказларига ҳам тарқалади.

II босқич — вақт жиҳатдан узоқ давом этади. У шартли рефлекснинг ихтисослашиш жараёни билан ажралиб туради. Бу

босқич давомида болаларда такрорий машқлар йўсинидаги кўникманинг ривожланиши, ўрганилаётган ҳаракатнинг тўғри бажарилиши борган сари яхшиланади. Бу айрим ҳаракат рефлекслари ва уларнинг бутун бир системасини аниқлаш даражаси билан кечади.

Иккинчи босқич кўзголиш жараёнининг тарқалишини чегараловчи ички дифференциал тормозланишнинг тобора ривожланиши, иккинчи сигнал системаси ролининг ошиши билан характерланади. Бунинг натижасида бола вазифалар ва ўз характерларини онгли тушунадиган бўлади.

Бироқ ҳаракат кўникмаларининг бу босқичда ҳосил бўлиши тўлқинсимон кечади. Бу ҳаракатларнинг вақт-вақт билан яхшиланиши ёки ёмонлашувида ифодаланади. Тадқиқотлар кўрсатмоқдаки, умумий тараққиёт жараёнида ҳаракат фаолиятининг сифатидаги бундай тебранишлар таълимнинг бошланишида содир бўлади. Ҳаракат малакаларининг борган сари сайқаллашуви ва такомиллашувига қараб бош мия пўстлоғида муваққат боғланишларнинг мураккаб системаси — динамик стереотип вужудга келади.

III босқич - кўникманинг стабиллашуви, ҳаракатнинг асосий вариантыга мувофиқ келадиган динамик стереотипнинг мустаҳкамланишидир. Бу босқичга келиб бола кўникмаларни эгаллаган бўлади. Унинг ҳаракатлари эркин, тежамли, бемалол, иккинчи сигнал системасининг етакчилигида етарлича аниқ бўлади. Бола ҳаракатни унинг асосий вазифасини тушунган ҳолда мустақил ва ишонч билан бажаради, орттирган кўникмасини реал вазиятлар (ўйин ва ҳаётий вазиятлар) да ижодий қўллай олади. Бундан ташқари кўникма ривожланишининг мазкур босқичида ҳаракат техникасининг турли вариантларига мувофиқ қўшимча ҳаракат реакциялари ҳам ҳосил қилинади.

Ҳаракат кўникмалари ўзаро ҳаракатда бўлиши мумкин. Кўчириш механизми борасида орттирилган кўникма янги малака ва кўникманинг ҳосил бўлишига ёрдам бериши мумкин. Кўчириш усул ёки приёмларни янги объектлар, жараёнларга (конькида учидан филдиракли конькида учигга ўтиш) қўлланишдан иборатдир. Бажариладиган у ёки бу ҳаракат элементлари ва структурасининг ўхшашлиги, бажаришнинг англаб олинган умумий принциплари кўникмани кўчиришнинг зарур шарти ҳисобланади. Бундай ҳолларда бола ўзидаги тажриба ва малакаларга таяниб янги кўникмани тез ўзлаштиради. Бунда ҳаракат актининг асосий фазалари ўхшаш бўлиши (масалан гимнастикада) мажбурий шартдир. Кўрсатилган кўчириш ижобий кўчириш сифатида белгиланади.

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

Кўникмалар интерференцияларининг сабабларидан бири кейинроқ янги кўникма юзага келишида пайдо бўладиган муваққат боғланишлардан олдин ҳосил бўлган боғланишларнинг мустақамлигидир. Бундан ташқари янги ҳаракатларда эски нарсалардан иборат ҳар бир ҳаракатнинг ўзига хослигини фарқлашга халақит берувчи умумий компонентларнинг сақланиши ҳам интерференция сабаби бўлиши мумкин. Кўникма интерференциясининг олдини олиш ва бартараф этиш учун машқ бажаришнинг эски ва янги усулларидаги фарқни аниқ кўрсатиш, бажариш шартлари, уларни қарама-қарши қўйиш зарур (масалан, узунликка сакраш ва югуриб келиб баландликка сакраш).

Мураккаб ҳаракат актларини эгаллаш жараёнига туғма автоматизмлар таъсир этиши мумкин. Чунончи, кўникма ҳосил қилишга юриш, югуриш ва ҳоказолар ҳаракатларнинг табиий асосини ташкил этувчи туғма қобилиятлар ижобий таъсир кўрсатади. Таълим изчиллигини белгилашда ирсий координациялар билан таъминланадиган бу қўлай шароитни ҳам ҳисобга олиш лозим.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида онг ва эмоцияларнинг роли. Таълимда болаларнинг эмоциялари, ўз фаолиятларига кизиқиши ва онгли муносабатда бўлишлари катта аҳамиятга эга. Ўрганиладиган ҳаракатли машқлар ёки ўйинлар мазмунига қизиқиш, шунингдек болаларни жалб қилувчи ранг-баранг методика эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Бунинг натижасида диққат-эътибор ортади, топшириқни бажариш, ҳаракатнинг сифатли бажарилишига интилиш кучаяди.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш нерв системасининг индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олишни талаб этади. Бу хусусиятлар ҳаракат тажрибасини эгаллаш, ўзлаштириш суратига, жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларига таъсир қилади. Бу кўрсаткичлар педагогга таълимнинг методик усулларини танлашда индивидуал ёндашиш имконини беради. Мазкур усуллар ҳар бир боланинг ҳаракат кўникмаларини муваффақиятли эгаллашига йўналтирилган бўлади.

Вазифаларнинг қўйилиши, фаолият мотивлари, психологик кўрсатманинг таъсири. Ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли шаклланишига қуйидагилар таъсир кўрсатади: бола олдида унинг учун тушунарли, кучига яраша, уларда қизиқиш, эмоциялар уйғотадиган, мустақил ҳаракат фаолиятига ундайдиган вазифалар қўйиш; унинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва ижодий изланишларга таъсир этувчи ҳаракат фаолиятининг мотивлари; психологик кўрсатма (психиканинг яхлит ҳолати) «Қишида туғиладиган мақсад, бу мақсадни амалга ошириш учун у ёки бу амалий ҳаракатни бажариш зарурати психиканинг барча механизмини вазифани муваффақиятли бажаришга ундайди. Аввалги тажриба заминида бу вазифани ҳал этишда биринчи навбатда зарур бўладиган

маълумотлар ва операция стереотипларини хотирага осонгина олишга тайёргарлик кўрилади»¹.

Ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш учун зарур шароит яратиш. Болалар томонидан зарур билимлар ва ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли ўзлаштирилиши кўп даражада таълим жараёни кечадиган шароитнинг ташкил этилишига боғлиқдир.

Таълим ҳаракат вазибаларини бажаришда ақлий, жисмоний ва иродавий зўр беришни талаб қилади, шунинг учун осойишта вазият ва болалар исихикасининг эмоционал — ижобий ҳолати зарурдир. Ташқи муҳитнинг қулай шароитларида рефлексларнинг юзага келиши табиий, қонуний кечади.

И. В. Павлов янги муваққат боғланишларнинг вужудга келиши миянинг катта ярим шарни ташқаридан бўладиган қўзғолишлардан ҳоли бўлганда, яъни таълим жараёнида бола диққатини ҳеч нарса чалғитмаганда самарали кечишни кўрсатиб ўтган эди (хонада бировнинг тўсатдан пайдо булиши; тақиллаш, девор ортидан эшитилган қўшиқ, болаларнинг объектга нисбатан ноқулай сафлангани, улар қизиқишларига зид бўлиши, тарбиячининг тушунтиришдаги яхлитликни бузувчи айрим болаларга тез-тез берадиган танбеҳи ва ҳоказо).

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

Музиканинг болаларда ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга таъсири. Жуда катта эмоционал таъсир кучига эга бўлган музика ҳаракатларга жўр бўлиб, уларнинг бажарилиш сифатининг ошишига — ифодали, ритмли, аннқ, уйғун, майин, яхлит бўлишига таъсир қилади. Музика жўрлигидаги ҳаракатларнинг ифодали ва уйғунлиги болалар томонидан музика асарларидаги бадний образлар, уларнинг турли характерлари, музикали ифода воситаларининг (темп, динамика, метроритм) идрок этилиши ҳамда кечималарининг эмоционаллиги билан белгиланади. Музика билан боғлиқ ҳаракатлар характерининг болалар томонидан бундай эмоционал буюқларда идрок этилиши бу ҳаракатларни такомиллаштиради, уларга куч ёки майинлик, ғайрат-шижоат ёки вазминлик бахш этади ва айни пайтда машқларни эркин ва қийналмай бажаришга ёрдам беради.

Ҳаракатларни музика жўрлигида олиб бориш эшитишнинг ривожланишига ижобий таъсир этади, вақт мўлжали — музика асарларидаги турли метроритмик тузилмаларга мувофиқ ўз ҳаракатини муайян вақт ичида бажара олиш қобилиятини тарбиялайди. Болалар ҳаракати билан боғлиқ муайян метрик пульсация бола организмда тегишли реакция (нафас олиш, юрак, мускул фаолияти), шунингдек психиканинг эмоционал-ижобий ҳолатини уйғотади, организмнинг умумий соғломлашишига ёрдам беради.

¹ Назайкинский Е. В. О психологии музыкального воспитания. М., 1972, 53-бет.

Музыка жўрлигидан болаларнинг асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар): ленталар билан бажариладиган, айниқса болалар учун қизиқарли умумривожлантирувчи машқларни (ленталар, байроқчалар, шарфлар, тўплар, чамбарак ва ҳоказолар); сарфланиш машқларини бажаришларида фойдаланилади; у музыка асарлари характериға мувофиқ уларнинг ўзгаришиға таъсир этади. Марш музикаси жўрлигидаги юришда (айниқса дадил ва тантанавор характердаги) вужудға келадиган эмоционал кўтаринкилик ва бола гавдасининг бу вақтдаги муайян ҳолати тўғри қад-қоматнинг ривожланишиға яхши таъсир кўрсатади. Ҳаракатларни музыка жўрлигида бажаришларидан олдин болалар музыка асарини тўлиқ тинглашлари, музикали образни идрок этишлари, бадий мазмун ва формани бир бутунликда ҳис этмоқлари зарур. Педагог болалар этиборини музыка асарининг бадий хусусиятларига, музыка ифодалилиги воситаларига қаратади ва натижада ҳаракатларни бажариш характери улар учун тушунарли бўлади.

Жисмоний тарбияға онд барча машғулотларда фойдаланиладиган музыка асарлари юқори профессионал маҳорат билан ижро этилиши, болаларда бадий идрок ва диднинг шаклланишиға таъсир кўрсатиши лозим.

6- §. Болаларни жисмоний машқларға ўргатиш босқичлари

Ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланиш қонуниятларини ҳисобға олиш болаларға ҳар бир босқичда алоҳида таълим беришнинг амалий вазифаларини белгилайди:

биринчи босқич ҳаракатларини бошланғич тарзда ўрганиш билан;

иккинчи босқич чуқурроқ ўрганиш билан;

учинчи босқич ҳаракатларни мустақамлаш ва такомиллаштириш билан характерланади.

Ҳаракатларни бошланғич тарзда ўрганишда қуйидаги вазифалар қўйилади: болаларни янги ҳаракатлар билан таништириш; бутун ҳаракат ҳақида яхлит тасаввур ҳосил қилиш ва уни умумий нуқталарини бажарган ҳолда ўзлаштиришға киришиш.

Қўйилган вазифаларни амалға ошириш учун боланинг вазифазаторлар — кўриш, эшитиш, ҳаракат анализаторларига таъсир этиш, унинг онгини активлаштириш ва унда ҳаракат акти ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш зарур.

Бошланғич тарзда ўрганиш методикаси. Қўйилган вазифалардан келиб чиқиб тарбиячи турли усуллар йиғиндидан тахминан қуйидаги изчилликда фойдаланади.

1. Ҳаракат намунасини тўғри, жуда аниқ кўрсатиш усули. У тарбиячи томонидан эмоционал тарзда — муайян суратда, бошдан охиригача бажарилади, бу болаларға яхлит ҳаракат образи-

ни унинг динамикасида идрок қилишга имкон беради, уларни бу ҳаракатга қизиқтиради ва бажаришга интилиш уйғотади.

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

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

Юқоридаги барча усуллар бош мия пўстлоғида муваққат боғланишларнинг пайдо бўлишини таъминлаши ва боланинг муайян ҳаракатни ташкил этувчи ҳаракат элементлари изчиллигини онгли равишда эслаб қолишига, уларнинг мускул сезгиларига таянувчи яхлит ҳаракат образларига бирикувиға ёрдам бериши керак. Бироқ, агар бунда болалар ҳаракатида топшириққа нисбатан бирор-бир номувофиқлик сезилса, улар тушунтириш ёки тарбиячининг намуна тарзида кўрсатиши билан аниқлаштирилади.

Кўриб ўтилган усуллар ўрта группадан бошлаб қўлланилади. Болалар боғчасининг унгача бўлган икки кичик ёшлилар группаларига келсак, бу ёшдаги болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўпинча ўйин усуллари ёки ҳаракат намунасини тарбиячининг тушунтириши билан намоёйиш қилиш ва унда болаларни иштирок эттириш усулидан фойдаланилади. Таълимнинг мазкур ўзига хос усули кичик ёшли болалар диққатининг етарлича тўпланмаганлиги, ҳаракатни олдиндан кузатишда сабр-тоқатнинг йўқлиги, болаларнинг кўз олдида юз берадиган конкрет ҳаракат намунасига тақлид қилиш жараёнидан қониқиш ҳосил қилишлари билан изоҳланади.

Намоёйиш этиладиган ҳаракатларнинг бажарилиши, тарбиячининг рағбатлантириши болаларда эмоционал ижобий кайфият уйғотади. Бу тўғри ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошланғич босқичидаги муваффақиятни таъминлайди.

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

Педагог шартли рефлексларнинг пайдо бўлиш механизмини ҳисобга олган ҳолда онгда ва мускул сезгиларида муайян ҳаракатнинг изчиллигини, сезгилар конкретлигини тиклаши лозим.

Ҳаракатларни онгли равишда такрорлаш жараёнида аста-секин дифференциал тормозланиш ривожланади, иккинчи сигнал системасининг роли ошади. Бош мия пўстлоғида қўзғолишларнинг иррадиациялашуви аста-секин уларнинг кўпроқ концентрациялашуви (йириклашуви) билан алмашинади. Қўзғолиш тарбиячи томонидан мустаҳкамланадиган қўзғатувчи характерига мос келувчи нерв ҳужайраларига интилади. Айни пайтда тарбиячининг тормоз қўзғатувчиси характерига кўрсатмалари туфайли болага ҳалақит бевучи ҳаракатлар борган сари тормозланиб, йўқола боради. Фақат кўрсатилган ҳаракатга мос ҳаракатларгина мустаҳкамланади ёки улар тарбиячи сўзи билан мустаҳкамланади.

Ҳаракатлар аста-секин тартибга тушади, ривожланаётган барча дифференциал тормозланишлар имкон доирасида аниқлаша боради. «Кейинги дифференциаллашувда рефлекснинг ихтисослашуви юз беради. Дифференциаллашув қанча кўп тараққий этса, ички тормозланиш мустаҳкамланмаган барча боғланишларни тормозлаган ҳолда мия пўстлоғидаги манбаларни шунча аниқроқ чегаралайди»¹.

Чуқурроқ ўрганиш методикаси. Тарбиячи бола ўрганадиган ҳаракатларни аста-секин ўзлаштириш жараёнининг физиологик механизмини ҳисобга олган ҳолда тегишли методик усулларни танлаб олади.

У таълим жараёнида болалар эътиборини ҳаракатларнинг тўғри бажарилишига қаратади ва уларни қўйидагича рағбатлантиради: «Ўхши турибсизлар, қоматингиз тик, ҳаммангиз қўлларингизни орқага узатгансиз» (тўғри ҳолат мустаҳкамланади) ёки, аксинча уларнинг диққатини йўл қўйилган хатоларга жалб қилади: «Таёқларни полга тушираётганда тиззаларни букманг» (тормоз қўзғатувчиси). Тарбиячи ҳаракатнинг ҳар бир бола томонидан бажарилишини кўриб туриш учун уларни колонналар бўйича текширади. Бундай ҳолларда у болалар олдига келиб, уларнинг ҳар бирига сафда қандай туришини айтиб индивидуал ёрдам бериши мумкин. Бошқа колонналарда турган болалар ҳам тарбиячи кўрсатмаларини тинглайдилар ва нимага интилишлари кераклигини амалда кўрадилар.

Таълимнинг иккинчи босқичида ҳаракатлар болаларга доимо таниш бўлади, шунинг учун тарбиячи усулларни танлаётганда ҳар бир ҳаракатнинг мураккаблик даражасини ҳисобга олади. Мазмун ва структура жиҳатдан содда ҳаракатларни болаларга кўргазмалли намойишдан фойдаланган ҳолда бир неча оғиз сўз билан эслатиш мақсадга мувофиқдир. Болалар зарур дастлабки ҳолатни эгаллагач, тарбиячи шундай дейди: «Болалар, ўтган машғулотда

¹ Красногорский Н. И. Труды по изучению высшей нервной деятельности человека и животных. М., 1954, т. I, 221-бет.

бажарган машқларимизни эсланг. Қўлингизни ёнга — орқага узатинг, уларни букмаган ҳолда олдинга узатиб чапак чалинг». Бундай эслатиш ҳаракат образини болалар тасаввурида бутун изчиллиги билан жонлантиради ва улар бу машқни тарбиячининг намунасиз бажара оладилар. Бунда уларда диққат, ижодий тафаккур ва машқларни мустақил бажариш истаги активлашади. Агар ҳаракат бирмунча мураккаб бўлса, конкрет эслатиш — ҳаракатни тушунтириб кўрсатиш (нишонга улоқтириш, баландликка сакраш ва бошқалар) дан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Усулларни ҳаракатлар мураккаблигини анализ қилиш асосида танлашда ҳам уларни болани маънавий ва жисмоний фаолиятга жалб этадиган даражада қўллашнинг мақсадга мувофиқлик зарурати намён бўлади.

Учинчи босқичдаги вазифа ҳаракат фаолияти техникаси бўйича ортирилган кўникмани мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, ҳаракатни бутунча мустақил бажаришга ҳамда уни ўйинда ва ҳаётда қўллашга рағбатлантиришдан иборатдир.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш методикаси. Таълимнинг учинчи босқичида бола топшириқни онгли идрок этади, муайян мақсад билан ҳаракат қилади, бироқ бунда ҳаракатларни бажариш усули автоматлаштирилган бўлади, шунинг учун унинг диққати асосан ҳаракатни сифатли бажаришга қаратилади.

Тўғри ўрганилган ҳаракатларнинг учинчи босқичида болалар томонидан қайта бажарилиши уларнинг ўтган вақт ичидаги меҳнати натижасидир. Болалар ҳаракати аниқлиги, ишончлилиги, эмоционаллиги билан ажралиб туради, шунинг учун тарбиячи машқларнинг номини айтган ҳолда фақат оғзаки топшириқ бериш билан чекланади: «Тиззангизга уриб чапак чаласиз». Ёки «Ҳозир югуриб келиб баландликка сакрайсиз». Ўзларига таниш ҳаракатларнинг номини эшитиш биланоқ болалар онги ва тасаввурида у бутун изчиллиги билан тикланади ва улар бу ҳаракатни тез ва аниқ бажарадилар.

И. М. Сеченов «*Ҳаракатнинг бирор-бир қисмига четдан қилинган энг кичик ишора ҳам уни тўла тиклашга олиб келади*¹, деб кўрсатган эди. Тарбиячи бирор-бир машқни мустақил бажаришда барча болалар ҳаракати уйғун бўлиши учун уларни айрим сўзлар билан бошқариб туради, масалан, биринчи ҳолатда шундай дейди: «Қўллар юқорига»; сўнг қўлни тиззага тушириб, болаларнинг ўзлари «Қўллар тиззада» ёки «Чапак» дейдилар; тарбиячи яна «Қўллар юқорига» дейди, болалар қўлларини гавда узра тушириб ва машқни тугатаётиб «Қўллар пастга», деб жавоб қилдилар.

Мазкур босқичда бола ўзлаштирилган кўникмани ўйин ва ҳаётнинг вазиятларда мустақил қўллаш ҳамда ижобий йўсиндаги топшириқларни бажаришга тайёр бўлади. Мавжуд тажриба ва ортирилган машқларни бажариш техникасини ҳисобга олган ҳолда

¹ Сеченов И. М. Избр. произв. М., 1953, 90-бет.

унга қуйидаги ижодий топшириқ берилади: ўзига таниш машққа ўзгариш киритиш ва унинг вариантини яратиш, таниш элементлардан янги, ўзининг оригинал машқини яратиш таклиф этилади.

Шундай қилиб, юқорида кўрсатилган топшириқлардан фойдаланадиган таълим методикаси болада ҳаёти учун муҳим бўлган ўз фаолиятига ижодий ёндашиш одатини тарбиялайди.

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

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жиҳатларидан биридир.

Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфофункционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир. Жисмоний сифатларни болаларни ҳаракат кўникмаларига ўргатиш билан бирликда тарбиялаш уларнинг такомиллашувига, бутун организмнинг соғломлашишига, психикасининг эмоционал-ижобий ҳолатига таъсир кўрсатади, болалар ҳаракатларни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадилар, юқори натижаларга эришишга интиладилар, ижодий мустақиллик кўрсатадилар.

Асосий жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, куч ва эгилувчанлик) ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий алоқадорликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар қатъий изчилликда ва ҳаракатли топшириқлари тобора мураккаблаштирилган ҳолда физкультурта машгулотларига, ҳаракатли ўйинларга, спорт машқларига киритилади, шунингдек, болаларнинг сайр пайтидаги мустақил ҳаракат фаолиятида фойдаланилади.

Тезкорлик жисмоний тарбия назариясида «кишининг ҳаракатлари тезлиги, шунингдек, ҳаракат реакцияси характеристикасини бевосита ва кўпинча белгилайдиган функционал хусусиятлар комплекси»¹ сифатида қаралади. Бу амалда ҳаракатларни қисқа муддатда бажариш қобилиятида намоён бўлади.

Тезкорлик ҳаракат реакцияси, айрим ҳаракатлар тезлиги, кўп мартаб такрорланадиган ҳаракатлар частотаси билан белгиланади. Содда ва мураккаб реакциялар фарқ қилинади. Оддий реакция аввалдан таниш ҳаракат билан олдиндан таниш, бироқ тўсатдан пайдо бўладиган сигнал (масалан, «Ким ўзар» болалар ўйинидаги «югур!» деган сигнал) га жавоб қилишда ифодаланади. Мураккаб реакция — бу ҳаракатланувчи объектга нисбатан реакция ва танланма реакция демакдир. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун реакциянинг ҳаракатланаётган предметга нисбатан бўладиган элементар формаси маъқул келади (масалан,

¹ Теория и методика физического воспитания. (Под ред. К. П. Матвеева и А. Д. Новикова). М., 1976, т. 1, 190-бет.

тўп билан ўйнаганда, уни бир-бирига ва тўрдан ошириб ташлашда ва ҳоказо).

Тезкорлик болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш жараёнида ривожланади. Е. Н. Вавилова маълумотларига кўра, тезкорлик сифатларини ривожлантиришда тез ва секин югуришда қўлланиладиган машқлардан фойдаланиш зарур экан. Бунда қисқа масофага максимал суръатда югуришдан бирмунча секин суръатга ўтиш тавсия этилади. Машқларни турли суръатларда бажариш болаларда мускулларга турлича зўр бера олиш малакасининг ривожланишига ёрдам беради.

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

Тезкорликнинг ривожланишига ҳаракатли ўйинлар ҳам ёрдам беради. Бу ўйинларда бола тезликка оид топшириқларни сигналга биноан бажарган ҳолда ўзгариб турувчи вазиятга қараб ҳаракат характери, унинг тезлигини (масалан, етакчини ушлаб олиш, қувлашмачоқлардаги ҳаракат ва ҳоказо) ўзгартиради. Боланинг тўғри ҳаракат реакцияси ҳаракатланаётган предмет («ушловчи») йўналиши ва тезлигини унинг яқинлашиш масофаси ҳамда вақтини тезда илғай олиш малакаси билан белгиланади. Бу нерв жараёнлари ҳаракатчанлигининг муайян даражада ривожланганлигини талаб қилади ва улар такомиллашувига, шунингдек айрим фазовий мўлжал, вақтга қараб ва кўз билан чама-лаб баҳолашга ёрдам беради. Буларнинг барчаси болага ўзгариб турувчи вазиятда тўғри мўлжал олиш имконини беради.

Чаққонлик янги ҳаракатларни тез эгаллаш (тез ўрганиб олиш қобилияти), тўсатдан ўзгарувчан вазиятлар талабига кўра ҳаракат фаолиятини тез қайта қўра олиш қобилиятидир¹.

Чаққонлик нерв системасининг пластиклиги, ўз ҳаракатлари ҳамда ташқи муҳитни ҳис ва идрок қилиш қобилияти асосида ривожланади. Ҳаракат вазифаларининг муваффақиятли бажарилиши мазкур ҳаракатнинг фазовий, вақт ва куч компонентларининг аниқлиги билан белгиланади.

Болада чаққонликни тарбиялаш иши ҳаракатлар координациясининг ривожланганлиги, ҳаракатларни мос, изчил бажариш билан боғлиқдир. Чаққонлик ҳар қандай ҳаракатнинг (югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва ҳоказо) зарурий компоненти-дир.

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

¹ Қаранг: Теория и методика физического воспитания. М., 1976, 202-бет.

Хилма-хил ҳаракатли ўинларда чаққонликни такомиллаштириш учун энг қулай шароит яратилади: бунда бола топқирлик, удда-буронлик, предметлараро эпчил ҳаракат қилиш малакасини намоён қила олиши, тўсатдан ўзгарувчан вазиятларда ташаббус кўрсата олиши, бунинг учун фазо ва вақт мўлжали ёрдамида қулай моментлардан фойдалана билиши керак.

Чаққонликни такомиллаштириш учун предметлар арғамчи, тўплар, ҳалқалар, таёқчалар ва ҳоказолар билан бўладиган машқларни яхши бажаришга оид топшириқлар бериш мақсадга мувофиқдир. Жуфт бўлиб, группа бўлиб тўплар, ҳалқалар, лангар чўплар, шнурлар ва бошқалар билан шуғулланиш ҳам фойдалидир. Чаққонликни ривожлантириш вазифаси машқларни муштазам алмашлаб туриш ёки янгиллигини сақлаш учун уларнинг вариантларини қўллашни, координацион қийинчиликни бирмунча оширишни талаб этади.

Бола ҳаракат кўникмаларини қанчалик кўп эгаллаган бўлса, унинг янги ҳаракатларни ўзлаштириши ва ўз чаққонлигини такомиллаштириши шунча осон кўчади.

Куч — ҳаракат фаолияти жараёнида ташқи қаршиликни енгиш ёки унга мускул зўриқиши воситасида қаршилик кўрсатиш қобилиятидир¹.

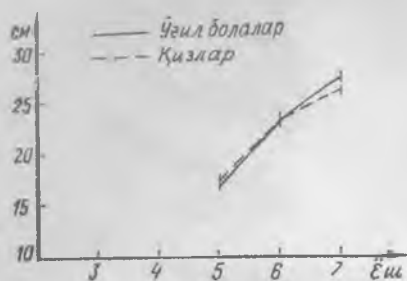
Кучнинг намоён бўлиши куч ва мускул аппарати фаолиятини бошқарувчи нерв жараёни концентрацияси билан боғлиқ (А. Н. Крестовников).

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбиясида улар организмнинг ёш хусусиятлари — нерв системаси ривожланишининг қарор топмаганлиги, мускулларнинг заифлиги, букувчи мускуллар тонусининг устунлиги кабилар ҳисобга олинади. Шунинг учун кучни тобора ривожлантиришга мўлжалланган машқлар асосий мускул группалари ва умуртқани ростлашга (умумривожлантирувчи машқлар) йўналтирилиши лозим. Динамик машқларни синчиклиб танлаш қисқа муддатли тезлик — куч зўриқишини кўзда тутаяди (югуриш, улоқтириш, сакрашдаги турли машқлар, шунингдек вертикал ва қия нарвонга тирмашиб чиқиш). Бу кўпроқ йирик мускул группалари ривожланиши туфайли юзага келадиган «таянч-ҳаракат аппаратлари имкониятлари, болалар юрак-томир системасининг қисқа муддатли тезлик-куч нағрузкаларга нисбатан яхши реакцияси билан белгиланади» (Е. Н. Вавилова).

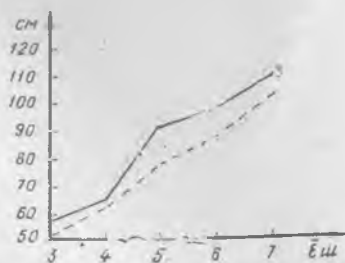
Сакраш, югуриш (30 метрга), улоқтириш (узоққа) жараёнида болада ҳаракатлар тезлиги ва куч тезлигини намоён қилиши — ҳаракатни тез бажаришни нерв-мускул кучланишининг концентрацияси билан бирга кўшиб олиб боришни, яъни тезкорлик-куч сифатини намоён қилишни тарбиялаш зарур (2—6-расмлар).

Бу сифатларни ривожлантириш учун Е. Н. Вавилова маълумотларига кўра унча катта бўлмаган баландликдан сакраб тушиб, юқорига ёки олдинга депсиниб сакраш, гурган жойдан, бир оз

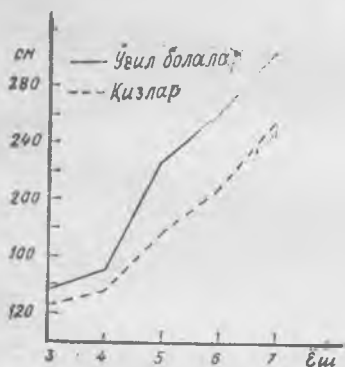
¹ Қаранг: Теория и методика физического воспитания, М., 1976, 169-бет.



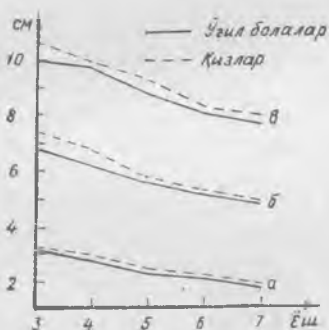
2-расм. Югуриш вақти кўрсаткичларининг ёш динамикаси: а) юриб келиб 10 м га; б) стартдан 20 м га; в) стартдан 30 м га.



3-расм. Турган жойидан узунликка сакрашнинг ёш динамикаси.



4-расм. Турган жойидан баланд икка сакрашнинг ёш динамикаси.



5-расм. Тўлдирма тўлни узўққа улоқтиришнинг ёш динамикаси.

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

1) Тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлар мускул кучларининг гармоник ривожланишига, ҳаракатлар координацияси, нафас олиш мускуллари фаолияти ва шунга мувофиқ нафас олиш функциясининг такомиллашувига ёрдам беради. Улоқтиришдаги мускулларнинг тез қисқариши ва бу ҳаракатдан сўнг бўшашиши асаб-мускул регуляциясининг такомиллашувига, мускуллар ва, бинобарин, тезкорлик-куч сифатларининг ривожлантирилишига ёрдам беради.

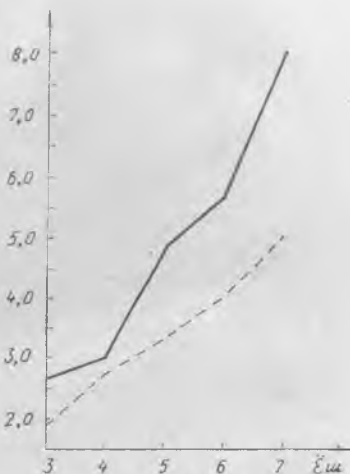
Умумривожлантирувчи машқларни бажаришда болалар ёшларига яраша оғирликсиз машқларни қандай эгаллаганликларига қараб (масалан, тўпни юқорига кўтариш, олдинга узатиш, пастга тушириш, тўп билан чўққайиш, уни думалатиш, тўпни кўкракдан олдинга иргитиш ёки силташ, бошдан ошириб отиш) тўлдирма тўпдан кенг фойдаланиш лозим. Болалар бу машқларни ўзлаштириб олганларидан сўнг уларни ҳаракатли ўйинлар ва сайр пайтидаги спорт машқларида қўлланилиши мумкин.

Чидамлилиқ бирор-бир фаолиятда толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир¹. Чидамлилиқ нерв марказларининг функционал барқарорлиги, ҳаракат аппарати ва ички органлар функциялари координацияси билан белгиланади (А. Н. Крестовников). Мактабгача тарбия ёшида организмнинг қувват ресурслари ёш ривожланишига сарф бўлади, шунинг учун ҳаддан ортиқ катта нагрузка ўсишга халақит бериши мумкин. Болада умумий чидамлилиқ, яъни организмнинг асосий системаси функциясини оширувчи мўътадил интенсивликдаги давомли ишга нисбатан чидамлилиқни аста-секин тарбиялаб бориш зарур.

Фаолиятни турли кўринишлари — ақлий, сенсор, эмоционал, жисмоний кўринишлари гурлича толиқишларга олиб келади. Ҳар қандай фаолиятда толиқишнинг бирор-бир белгиси бўлади, бироқ жисмоний тарбия жараёнида мускул фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний толиқиш жуда муҳим аҳамиятга эгадир.

«Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси» умумий чидамлилиқни ҳар бир гурпунада ўртача ва бир текис суръатда бажариладиган (юриш, югуриш, сакраш ва ҳоказо) машқларнинг ҳажми, интенсивлиги ва давомийлигини ошириш, ҳаракатли ўйинларда эса улар давомийлигини тобора чўзиш, ҳаракат топшириқларини мураккаблаштириш йўли билан аста-секин тарбиялаб боришни кўзда тутати.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар чидамлилиқни намоён қилишда катта имкониятларга эгадирлар. Бу сифатнинг ривожланиш даражаси болаларнинг ёши, жинси ва тайёргарлигига боғлиқ бўлади. В. Г. Фролов маълумотларига кўра, умумий чидамлилиқни тарбиялашда ўртача тезликда югуриш, лўкиллаб югуриш;



6-расм. Ўнг қўл билан узоққа улоқтиришнинг ёш динамикаси.

¹ Қаранг: Теория и методика физического воспитания. М., 1976, 209-бет.

давомли тарздаги депсиниш ва сакрашлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир (2—4-расмлар). Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда чидамлилики тарбиялашнинг асосий формаси очиқ ҳавода ўтказиладиган мунтазам машғулотлар бўлиб, уларнинг мазмунини 2—3 та ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Бу ўйинлардаги вақтнинг ярми юриш, умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиб чиқиш, улоқтириш билан алмаштириб туриладиган югуришга ажратилади.

Чидамлилики тарбиялаш спорт машқлари жараёнида (чанғида юриш, велосипед ҳайдаш, сузиш) амалга оширилади.

Эгилувчанлик таянч-ҳаракат апаратининг звенolari ҳаракатчанлиги даражасини белгилловчи морфофункционал хусусиятлардир¹. Эгилувчанлик мускул ва бўғимларнинг эластиклиги билан белгиланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда таянч-ҳаракат апарати, айниқса умуртқа поғонасининг пластиклигини ҳисобга олиб, физкультура машғулотларида ва эрталабки гимнастикада умумривожлантирувчи машқлар (предметлар билан ва предметларсиз) билан чегараланади. Эгилувчанликини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (айниқса умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини ривожлантиришга қаратилган) ҳажми ва интенсивлиги аста-секин ошириб борилиши лозим.

ОЛТИНЧИ БОБ

ИЛК ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

1-§. Бир ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний тарбияси

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

Шунингдек, боланинг ижобий эмоционал ҳолатда бўлишига эришиш ҳам жуда муҳимдир. Тетик, қувноқ кайфият тўғри ва ўз вақтидаги жисмоний, нерв-психик ривожланишнинг ҳамда соғломликнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бола ўз ҳаётининг дастлабки ойларида шодланиб кулади, кўп ҳаракат қилади. Бу ҳаракатлар жонланиш комплекси ҳисобланиб, кейинчалик қўл, гавда ҳаракати ва ҳоказолар ривожланиши учун асос бўлиб хизмат қилади. Болаларнинг асосий ҳаракатлари ўз вақтида ва тўғри эгаллашлари, асосий орган ва системаларни тараққий эттиради, мустақилликини таъминлайди ва шу асосда психик ривожланиш имкониятларини кенгайтиради.

Марказий нерв системаси ва таянч-ҳаракат апаратидаги ёшга оид ўзгаришлар ҳар бир ёш босқичида муайян ҳаракатларнинг ривожланишига замин яратади. Бироқ бу тегишли шароитлардагина жуда самарали қўлланилади.

¹ Қаранг: Теория и методика физического воспитания. М., 1976, 229-бет.

3-7 ёшли болаларнинг жисмоний таёрланганлиги кўрсаткичлари („қониқарли“)

Ёшли кўрсаткичлари	жисм	3 ёшли	4 ёшли	5 ёшли	6 ёшли	7 ёшли
Юра туриб 10 м га югуриш вақти (с)	У Қ	3,5-2,8 3,8-2,7	3,3-2,4 3,4-2,6	2,5-2,1 2,7-2,2	2,4-1,9 2,5-2,0	2,2-1,8 2,4-1,8
Стартдан 30 м га югуриш вақти	У Қ	11,0-9,0 12,0-9,5	10,5-8,8 10,7-8,7	9,2-7,9 9,8-8,3	8,4-7,6 8,9-7,7	8,0-7,4 8,7-7,3
Турган жойидан сакраш узунлиги (см)	У Қ	47,0-67,6 38,2-64,0	53,5-76,6 51,1-73,9	81,2-102,4 66,0-94,0	86,3-108,7 77,6-99,6	94,0-122,4 80,0-123,0
Турган жойдан баландликка сакраш узунлиги (см)	У Қ	— —	— —	20,2-25,8 20,4-25,6	21,1-26,9 20,9-27,1	23,8-30,2 22,9-29,1
Унг қўл билан улоқтириш узунлиги (м)*	У Қ	1,8-3,6 1,5-2,3	2,5-4,1 2,4-3,4	3,9-5,7 3,0-4,4	4,4-7,9 3,3-5,4	6,0-10,0 4,0-6,8
Чап қўл билан улоқтириш узунлиги (м)	У Қ	2,0-3,0 1,3-1,9	2,0-3,4 1,8-2,8	2,4-4,2 2,5-3,5	3,3-5,3 3,0-4,7	4,2-6,8 3,0-5,6
Тўлдирма тўпан улоқтириш узунлиги (1 кг бошлан ошириб—см)	У Қ	119-157 97-153	117-185 97-178	187-270 138-221	221-303 156-256	242-360 193-311
90 м га югуриш вақти (с)				30,6-25,0		
120 м га					35,7-29,2	
150 м га						41,2-33,6

* Қум тўлдирилган 150—200 граммли халтачани улоқтириш.

† Жадвалдан кўришиб турибдики, 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда жисмоний сифат кўрсаткичларининг ўсиши қайд этилмақда. Бунда 3 ёшдан бошлаб ўғил ва қиз болалар кўрсаткичлари уртасида фарқ пайдо бўла боради (Г.П. Юрков ва В.Г. Фролов).

Махсус мақсадга йўналтирилган таъсир этиш йўли билан турли кўникма ва малакаларнинг шаклланишига, шу билан бутун организмнинг юқори ривожланиш даражасига эришиш мумкин. Ва аксинча, таълим ва тарбиянинг ўз вақтида бошланмаслиги ривожланишни сусайтиради ва кейинчалик унинг ўрнини тўлдириш қийинлашади.

Тарбиянинг асосий қондаларидан бири — у ёки бу кўникма, малака, психик фаолиятнинг ўз-ўзидан пайдо бўлишини кутиб ўтирмадан мазкур босқичда тегишли марказий нерв системасида етилиш йўли билан тайёрланадиган ўша функцияларнинг юзага келишига актив ёрдам беришдан иборатдир. Бунда тарбиявий таъсир янги функцияга гўё мос келиб унинг воқе бўлишига имкон яратади. Статик ва ҳаракат функцияларининг кундалик ривожланишига ёрдам бериш, кундалик режимни боланинг ёш ва индивидуал хусусиятларига мувофиқ ташкил этиш болаларни тўғри ва гармоник ривожланиши, жисмоний ривожланиш ва саломатлигида юз берадиган ўзгаришларнинг олдини олишда қудратли омил ҳисобланади.

Илк ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида оқилона режим ва гигиеник шарт-шароит алоҳида аҳамиятга эга. Ҳар бир ёш босқичида болалар учун овқатлантириш, уйқу ва бедорлик соатлари белгиланади, уларни алмаштириб туришнинг зарур изчиллиги таъминланади. Хонани яхшилаб шамоллатиш, тоза ҳаво узоқ, қаттиқ ухлаганга имкон яратади. Бундай шароитлар яратилса, бола бедор вақтида ювош ва актив бўлади. Бир ёшгача бўлган болалар очиқ ҳавода 4—6 соат бўлишлари лозим.

Болалар соғлиғини мустаҳкамлашда шунингдек, табиатнинг табиий омилларидан (ҳаво, сув, қуёш) чиниқтириш мақсадида фойдаланиш ҳам катта аҳамиятга эга.

Кундалик режимни амалга оширишда болаларга гигиеник кўникма ва одатларни сингдириш зарур. Бунда қатъий гигиеник парвариш (уёқ-буёғини ювиш, ювинтириш, ички кийимларни алмаштириш, чўмилтириш ва ҳоказолар) ёрдам беради.

Бир ёшгача бўлган болаларнинг ҳаракатини ривожлантиришда жисмоний машқларнинг уюшган формалари ва массаждан фойдаланилади. Шунингдек боланинг эркин ҳаракат фаолияти учун шароит яратиш ҳам муҳимдир. Мустақил ҳаракат фаолиятининг физиологик аҳамияти болага хос эҳтиёжларнинг ҳаракат орқали қондирилишидир: бола ўз ташаббуси билан ҳаракат қилади ва ўз ихтиёри билан ҳолатини ўзгартиради, ҳаракатини дам олиш билан алмаштиради. Шунинг учун мустақил фаолият бола ҳаракат активлиги формалари ичида энг кам толиқтирадиган фаолиятдир.

1,5 ойликдан 6 ойликкача бўлган кичкинтойлар барча бедорлик соатларини манежда (ҳар бир болага 0,5 м² жой ҳисобидан), болалар ёшига мос ўйинчоқлар билан ўтказадилар; кийимлари уларнинг ҳаракатланишларига ҳалақит бермаслиги керак.

7 ойлик болаларни полга қўйиш тавсия этилади. Бунинг учун хонанинг бир қисми (ҳар бир болага 0,75 м² жой ҳисобидан) ба-

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

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

Бола 3—4 ойлигида қўлтиғидан тутилса, оёқда тура бошлайди. Катталар кун давомида бир неча марта кийинтириш пайтида болани қўлга олиши, уни қаттиқ юзага (столга) қўйиши, оёқларини ритмик тарзда букиб ёзиши — «рақсга тушниши» учун имкон бериши лозим. Бу болада қувноқ, шод кайфият, катталар гапи ва кулгисига реакция уйғотади, оёқ мускуллари ва бўйинларини мустаҳкамлайди, оёғини яхши босиши учун шароит яратади.

4—5 ойлик бўлганда бола манежда ўйинчоқлар билан машғул бўлиб, чалқанча ётган ҳолатдан ёнга, қорни томонга ағдарилиш малакаларини эгаллай бошлайди: қорни билан ётиб, қостланган қўлларига таяниб бошини азод кўтаради. Бола қорни билан узоқ ётиб шу ҳолатда ўйнаб, ўйинчоқларга интилса, у тезроқ эмаклай бошлайди, сўнг ўтирадиган ва суянчиқни ушлаб турадиган бўлади.

Бола 7—8 ойлик бўлганда тўрт оёқлаб турадиган ва эмаклай оладиган бўлади. Эмаклаш бола ҳаракати ривожланишида муҳим босқичдир, бунда у янги сенсор таассуротлар олади.

Болаларда эмаклаш, қадам ташлаш каби локомотор функцияларни ўз вақтида ривожлантириш муҳимдир. Болани унинг ўзи ўтириш ва туришни ўрганмагунча ўтқазиб ва оёққа қўйиш мумкин эмас. Мустақил ўтириш ва туриш кўникмаларини эгаллаш умуртқа эгикликларининг шаклланишига, гавда ва оёқ мускулларининг мустаҳкамланишига ёрдам беради ҳамда жисмоний ривожланишнинг гармоник тарзда кечишига ижобий таъсир этади. Боланинг психик ривожланиш имкониятлари кенгайди: у ўтирган ҳолда ўйинчоқ ўйнайдиган ва атрофидагиларни кўрадиган бўлади.

Бола 8—9 ойлигида атак-чечак юрадиган бўлади ва манеж атрофида ҳаракат қилади, тепалик зинапояларига тирмашиб чиқади, ходадан ошиб ўтади — буларнинг ҳаммаси унинг идрок доирасини кенгайтиради ва нерв-психик ривожланишига ёрдам беради.

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

Ҳар куни тарбиячи ҳаракатларни ривожлантириш учун бедор вақтида бола билан то бу ҳаракатлар шаклланиб, мустаҳкамлангунча ўйин-машғулотлар ўтказади.

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

Биринчи ярим йилликда боланинг активлигини рағбатлантиришда туғма, шартсиз рефлекслардан фойдаланилади. Бола ҳаётнинг иккинчи ярим йиллигида машқларни бажариш активлиги шартли қўзғатувчилар: кўриш (ўйинчоқ, ҳалқа, тарбиячининг ҳаракати ва ҳоказо), ҳаракат (тарбиячининг машқ бажаришдаги ёрдами — қўлидан тортиш, оёғини кўтариш ва ҳоказо), эшитиш (тарбиячининг нутқи — санаши, «ўтир», «кел-кел» сўзлари ва ҳоказо) қўзғатувчиларни қўллаш орқали рағбатлантирилади. Бунда, иккинчи ярим йилликда ҳали сўз қўзғатувчилар комплексининг кучсиз компоненти ҳисобланган пайтда у кўриб мўлжаллаш ва энг қудратли қўзғатувчи — ҳаракат қўзғатувчиси билан албатта бирга қўшиб олиб борилиши лозим. Тарбиячи болага «ўтир, ўтир» деганда бола ҳаммиша ҳам унинг айтганини қилавермайди, агар болани қўлидан тортиб турғизилса ва ўтқизиб кўрсатилса, у бу ҳаракатни осонгина бажаради.

Бола ҳаётининг биринчи йилида гимнастиканинг пассив тури бўлмиш массаждга катта ўрин ажратилади. У барча мускул группаларини камраб олади.

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

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

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

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

4) чалқанча, қорни билан, ёнбошлаб ётиш, ўтириш, туриш каби дастлабки ҳолатларни алмашлаб туриш;

5) бирмунча осон машқлардан аста-секин мураккабларига ўтиш ва машғулотни яна осонлари билан яқунлаш;

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

7) машқларни такрорлаш частотаси, массаж усуллари, машғулотлар давомийлигини ярим йилликда 5—6 минутдан йил охири-

гача 8—10 гача чўзиш ҳисобига жисмоний нагрукани аста-секин ошира бориш.

Бир ёшгача бўлган болалар ёшининг анатомио-физиологик хусусиятларига мувофиқ жисмоний машқлар комплекси 5 даврдан иборат қилиб тузилади: I—1,5 ойликдан 3 ойликкача, II—3 ойликдан 4 ойликкача, III—4 ойликдан 6 ойликкача, IV—6 ойликдан 9 ойликкача, V—9 ойликдан 12 ойликкача.

1,5 ойликдан 3 ойликкача бўлган ёш даври оёқ ва қўл букувчи мускуллар кучининг рўй-рост ошиб кетиши билан характерланади. Шунинг учун массаж — силашдан фойдаланилади. Бу букувчи мускулларнинг бўшашига ёрдам беради. Актив ҳаракатлар туғма рефлекслар — тери-мускул рефлекслари, ҳолатларнинг мавжудлигига асосланади. Комплексларга рефлекторли машқлар деб аталувчи машқлар киритилади. Улар мускуллар зўриқишини активлаштиради, аниқ жавоб реакцияси уйғотади ва мускул нагрукасини қатъий дозалашга имкон беради.

3—4 ойлик болаларда қўлни букувчи мускул кучининг сусайиши, айрим ихтиёрий ҳаракатлар — гавда ҳолатининг ўзгариши кузатилади, қўлтиғидан ушланганда оёғини қаттиқ босиб тура олади, бола қорни билан ётган ҳолда бошини ушлаб тура оладиган, тирсақларига таяна оладиган бўлади. Жисмоний машқлар комплексига силаш массаждан ташқари, ишқалаш ва уқалаш, қўллар учун пассив машқлар (қўлларни кўкрак олдида чалиштириш ва уларни ён томонларига узатиш) ҳам киритилади. Пассив машқларни қўлланиш ҳаракатларни аниқ ва туғри бажариш, кераклича куч сарфлаш, муайян физиологик самарга эришиш имконини беради. Бу ёнда шартсиз рефлекслар ҳали аниқ ифодаланган бўлади (тери-мускул ва ҳолат рефлекслари), шунинг учун комплексларга рефлектор характеридаги машқлар ҳам киритилади.

Шартли ҳаракат реакцияларини ўз вақтида ва мукамал ривожлантиришни рағбатлантириш, шунингдек нафас олиш, юрактомир ва бошқа системалар функциясини кучайтириш мақсадида комплексларга тегишли актив-пассив машқлар киритилади. Бу ҳаракатлар гарчи катталар кўмагида бўлса-да, болаларнинг актив иштирокида бажарилади. Комплекс 5—6 минут давом этади.

1,5 ойликдан 3 ойликкача бўлган болаларга мўлжалланган жисмоний машқлар ва массажнинг тахминий комплекси:

1. Қўлларни массаж қилиш — силаш.
2. Коринни массаж қилиш — силаш.
3. Оёқларни массаж қилиш — силаш.
4. Енбошлаб ётган ҳолда умуртқани рефлекторли тарзда ростлаш (бел рефлекс).
5. Қорни билан ётқизиш (рефлекторли машқ).
6. Орқани массаж қилиш — силаш.
7. Умуртқа ва оёғни ростлаш (болани кўкрагидан тутиб кўтариш ва оёғини ёзиш) — ҳолат рефлекс.
8. Оёқ кафтини массаж қилиш-силаш.
9. Оёқ панжаларини букиш ва ёзиш — пошна рефлекс.

10. «Рақсаг тушиш» — тери рефлeкси (2,5—3 ойдан). Машғулотлар 5—6 минут давом этади.

4 ойликдан 6 ойликкача бўлган ёш оёқнинг букувчи ва ёзувчи мускуллари ўртасида мувозанатнинг ўрнатилиши, бўйин олди мускулларининг мустақамланиши билан характерланади. Бола энди чалқанча ётган ҳолда гавдасининг юқори қисмини кўтаришга, яъни ўтиришга ҳаракат қила бошлайди. Дастлаб у икки қўлини, сўнг эса бир қўлини ушлаб туриш ёрдамида ўтиради. Бу ёшдаги бола қўлтигидан тутиб турилса оёғини ростлаб тик тура олади; 5 ойлик бўлганда қўлтигидан тutilса, яхшигина атак-чечак қилиб юради; 6 ойлик бўлганда қориндан ёнбошга ағдариллади, қорин билан ётқизылса, қўлларига таяниб ўйинчоқ томон судралиб боришга уринади.

Машқлар комплексига энди оёқларга мўлжалланган пассив машқлар киритилади, актив рефлекторли машқлар (ҳолат рефлекслари асосида): бир нарсани тутиб гавдани осилтириб турган ҳолда эгилиш ва ростланиш машқлари қўлланилади. Катталар ёрдамида бажариладиган қўлни ушлаб ўтириш, қўлтиқдан ва қўлидан тutilганда қадам ташлаб юриш каби актив машқлар киритилади. Санок ёрдамида бажариладиган машқлар (ёшитишга асосланган шартли ҳаракат рефлексларини тарбиялаш)дан кенг фойдаланилади. Улар туфайли бола ҳаракатнинг ритмлилиги таъминланади.

Комплексга оёқ, қўл, орқа, қорин, кўкрак қафаси, оёқ юзасини массаж қилишга мўлжалланган машқлар киритилади. Силаш, ишқалаш, уқалаш каби турларидан фойдаланилади. Гавда қисмиларига мўлжалланган ҳар бир массаж тури силаш усулидан бошланиб силаш билан тугалланади. Янги жисмоний машқлар ва массаж усуллари комплексга боланинг ривожланиш ва олдинги машқларни ўзлаштириш даражасига қараб аста-секин киритилади. Комплекс 6—8 минут давом этади.

6—9 ойликдаги ёш. Бу даврда болаларнинг эркин ҳаракат қилиш қобилияти тез ўсади, ҳаракатлари дифференциаллашган ва уюшган бўла боради. Масалан, бола 6 ойлигида қориндан орқасига мустақил ағдариллади, 7 ойлигида тўрт оёқлаб туради ва эмаклай бошлайди, 8 ойлигида эса мустақил ўтиради ҳамда тўсиқни ушлаб тик туради ва ҳоказо. Бу ёшда болада йирик мускулларнинг узоқ муддат зўриқиши ва гавдани муайян ҳолатда ушлаб туриш ҳолати кузатилади. Суянмасдан ўтириш ва таяниб туриш каби статистик функциялар ривожланади.

Шунинг учун комплексга орқа ва оёқлар мускулларини мустақамловчи машқлар, эмаклаг машқлари киритилади. Бола эмаклашни қанча эрта бошласа, қанчалик кўп эмакласа, гавда, оёқ, елка камари мускуллари шунча яхши мустақамланади, бу ўтириш, туриш, юриш кўникмаларини ривожлантиришда муҳимдир.

Болада олти ойлигидан бошлаб ўйинчоқни қўлида узоқ ушлаб туриш қобилияти пайдо бўлади, бу панжа ва бармоқлар кичик

мускулларининг қисқариш қобилияти учун яхши шароит яратади. Бу ҳалқалар билан машқ бажариш имконини беради.

Иккинчи ярим йилликда бола гапга тушунадиган бўлади ва шу сабабли комплексга кўриб мўлжаллаш (ўйинчоқ) ва ҳаракат (масалан, оёқни кўтаришда ёрдам бериш) билан мустаҳкамланадиган нутқ инструкторияси киритилади.

Бу ёшда қўл массажи қилинмайди, оёқни массаж қилиш эса унинг мускулларини мустаҳкамлаш эҳтиёжи туғилгандагина амалга оширилади; орқа, кўкрак қафаси, қорин массажи мажбурий ҳисобланади. Массажнинг силаш, ишқалаш, уқалаш каби барча туридан фойдаланилади. Комплекс 8—10 минут давом этади.

6 ойдан 9 ойликкача бўлган болаларга мўлжалланган жисмоний машқларнинг тахминий комплекси:

1. Ҳалқадан ушлаб қўллар билан айланма ҳаракат қилиш, (актив-пассив машқлар).

2. Қоринни массаж қилиш — силаш, ишқалаш, уқалаш.

3. Ростланган оёқларни кўтариш (пассив машқ).

4. Оёқ кафтини массаж қилиш — силаш, ишқалаш, уқалаш.

5. Чалқанча ётган ҳолатдан қорин томон бурлиш (пассив машқ).

6. Елкаларни орқага ёзиш (актив-пассив машқлар).

7. Кўкрак қафасини массаж қилиш — силаш, ишқалаш.

8. Ҳалқа тутган қўлларни навбати билан букиш ва ёзиш (актив-пассив машқлар).

9. Қоринни массаж қилиш — силаш, ишқалаш, уқалаш.

10. Ўтириш (актив-пассив машқлар).

11. Болани қўл панжасидан ушлаб оёққа турғазини (актив машқлар).

12. Эмаклаш (актив-пассив машқлар).

13. Атак-чечак юриш (актив машқлар).

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

9—12 ойлик болаларда актив, уюшган ҳаракатларнинг анчагина ривожланганлиги кузатилади. Бу уларни мустақил тик туришга ва юришга тайёрлайди. Шу сабабли баъзи жисмоний машқларни уларга дастлабки тик ҳолатдан бажариш таклиф этилади.

Болалар энди айрим машқларни катталар гапи билан бажара олади. Боланинг активлиги ва қизиқишини орттириш учун ҳалқа, таёқча каби оддий воситалардан фойдаланиш лозим. Машгулотлар боланинг предметлар, ҳаракатлар, уларнинг ҳаракати ва номлари ўртасидаги алоқалар ҳақидаги тушунчасининг ривожланишига ёрдам беради, шунинг учун болага тушунарли нутқий инструкториядан фойдаланиш лозим.

9—12 ойлик болалар учун массажнинг асосий турлари қўлланмайдими, бироқ қорин ва орқа массаж қилинади. Машғулотларга актив машқларни, яъни катталарнинг озгина кўмаги билан ёки ҳатто мустақил бажариладиган машқлар: қўллар билан айланма ҳаракат; ҳалқани ушлаб туриб ростланган оёқни кўтариш; қорин билан ёки тўрт оёқлаб эмаклаш каби машқларни кўпроқ киритиш зарур.

Катталар машғулотлар пайтида болада кулги ва хурсандчилик уйғотиш учун у билан гаплашиши керак. Болаларни актив ҳаракатга ундаш учун уларга ранг-баранг ва жараангловчи ўйинчоқларни кўрсатиш зарур. Толиқишнинг дастлабки аломати сезилиши биланоқ (бўшанглик, бармоқ сўриш ва ҳоказо) боланинг дастлабки ҳолатини ўзгартириш, нафас олиш машқлари ёки силаш массажи ўтказиш керак. Агар бола безовта бўлиб, йиғласа, машғулотни тўхтатиб, унинг овунишини кутиш лозим. Ёзда машғулот пайтида боланинг барча кийимлари ечилади, совуқ пайтларда эса қисман (кўйлаги ва ползункалар) ечинтирилади.

Жисмоний машқлар ва массаж бола қаерда — мактабгача тарбия муассасасидами ёки уйдаги тарбияланмасин ҳар куни ўтказилади. Тарбиячи машғулот ўтказганда иложи борича барча болаларни кўриб туриши, манеждаги болалар эса унинг овозини эшитиб, ҳаракатларини кузатиб туришлари лозим.

Машғулотларни доимо бир хил вақтда, яхшиси куннинг биринчи ярмида, бола бирмунча актив, қувноқ кайфиятда бўлганда, бироқ овқатлантирилгандан сўнг камиди ярим соатдан кейин ўтказиш лозим. Массаж ва жисмоний машқлар чойшаб ёки пелёнка ёзилган столда (баландлиги 72—75 см, кенлиги 70—80 см, узунлиги 120 см) бажарилади. Чойшаб ва пелёнка остига пахмоқ адёл тўшаллади.

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

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

2-§. Икки ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний тарбияси

Режим икки ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашда муҳим воситалигича қолади. Болалар фаолиятининг аниқ алмашилиб туриши (уйқу, бедорлик, овқатлантириш) уларнинг 4—5 соат давомида актив фаолият ҳолатида бўлишини таъминлайди. Бунда болалар очиқ ҳавода 5 соатдан кам бўлмасликлари керак.

Уйқуни яхшиси верандаларда, агарда бундай имконият бўлмаса, деразалари ёки фрамугалари очиқ хоналарда ташкил этган маъқул. Қишда 1,5 ёшгача бўлган болаларни сайрга олиб чиқиш учун кийинтириш ва ечинтириш қийин бўлган пайтларда бундай сайрларни хонада ҳам ташкил этиш мумкин. Болаларга спорт ёки жун костюмлар кийгизилади; группа хонасидаги ҳарорат + 14 градусгача пасайтирилади (фрамуга, деразаларни очиб). Болалар билан ҳаракатли ўйинлар уюштирилади ёки улар мустақил фаолиятга жалб қилинади. Шундай қилинганда очиқ ҳавода бўлиш муддати камайтирилмайди.

Икки ёшга қадам қўйган болаларда юриш кўникмасини, мувозанат ҳиссини мустаҳкамлаш, ҳаракатлар координацияси, тўғри қад-қоматни тарбиялаш, товон гумбазининг тўғри шаклланишига ёрдам бериш муҳимдир. Бунинг учун группа хонаси ва участкада болалар эркин ҳаракат қила оладиган шароит яратиш муҳимдир. Хона кенг-мўл бўлиши лозим. Бунга болалар бўйига мослаб танланган мебелларни тўғри жойлаштириш билан эришилади. Шунингдек, қуйидаги махсус физкультура жиҳозлари ҳам зарур: нарвонли ва сирпанчиқли тепалик, хода, тирмашиб чиқадиган нарвон, гимнастика деворчаси, катта яшиқлар, саватлар, группа хонасига вақт-вақти билан доска, гимнастика скамейкалари ва бошқаларни олиб кириш лозим. Бу воситалар болаларнинг турли ҳаракатларни бажаришларига имкон яратади: тепаликка, нарвонга чиқиш ва тушиш, нарвонга тирмашлаб чиқиш ва тушиш, хода тагидан ўтиш ва устида юриш, юришни атрофдаги предметлар хусусиятларига қараб мослаш ва ҳоказолар. Ўйинчоқлар: тўплар, чамбараклар, аравача ва бошқалар болаларни турли ҳаракатларга ундайди.

Участка ва физкультура майдончаси махсус қурооллар (скамейка, нарвонча ва ҳоказо) билан жиҳозланган бўлиши лозим. Болаларни фақат текис юзада эмас, балки чимзор, қумлик каби нотекис жойларда юришга ҳам ўргатиш керак. Бунда тарбиячининг болаларнинг ҳаракатларга бўлган қизиқишини активлаштириб туриши муҳимдир: уларни ҳаракатли ўйинларга жалб этади, бунда уларни тўғри ҳаракатга ўргатган ҳолда (нарвонга қандай чиқиш ва тушиш, тўпни отиш ва ҳоказо) мустақил ҳаракатларга ундайди, имитацион машқлардан фойдаланиб («Қуёнга ўхшаб сакраш», «Қушга ўхшаб учиш» ва бошқалар) болаларда ҳаракатларни ривожлантиради.

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

Ҳаракатли ўйин жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ҳисобланади. Ўйинлар 1,5 ёшгача бўлган болалар билан асосан индивидуал ёки кичик группачалар (3—4 тадан) ҳолида ўтказилади. Ўйинлар болаларнинг мустақил фаолияти соатларида ташкил этилади. Тарбиячи ҳар бир боланинг кун давомида ўйинда («До-

гоняй собаку»—«Итни қувиб ет», «Прятки»—«Бекинмачоқ», «Скатки с горки» — «Тепаликдан сирганиб туш», «Мишка» — «Айиқча») иштирок этишини кузатиб боради. 1,5 ёшдан катта болаларни ҳаракатли ўйинда 8—10 тадан қилиб бирлаштириш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш чоғида болаларда коллектив бўлиб ҳаракат қилиш малакаси, топшириқни бажаришга интилиш, жасурлик, чаққонлик тарбияланади, координация ривожланади, ҳаракатларнинг асосий турлари шаклланади. Тарбиячи болаларни кўрсатиш, тушунтириш йўли билан янги ҳаракатларга ўргатади. Тарбиячи такрорлаш сонини бошқариб, ўйинларни мураккаблигига кўра танлаб муайян жисмоний нагрузкани таъминлаб боради.

1,5 ёшдан катта болалар ўйинларда қатор қоидаларни бажаришлари лозим, чунончи: муайян йўналиш бўйлаб чопиш, сигналга биноан тўхташ, бир-бирларига халақит бермаслик, ўралашиб қолмаслик. Бу ёшдаги болаларни ўйин олдидан атайин сафга тизмасдан бирданга ўйин фаолиятига жалб қилиш лозим. Тарбиячи ўйинда ўзи ҳам иштирок этиши, нимани қандай бажариш кераклигини кўрсата бориб, етакчи роль ўйнаши керак. Унинг қувноқ актив ҳолати, кайфияти болаларга ҳам ўтади. Ҳаракатли ўйинлар мустақил ўтказилиб қолмай, балки физкультура машғулотларига ҳам жорий этилади.

Физкультура машғулоти болаларга таълим ва тарбия беришнинг уюшган формасидир. Машғулотлар учун ҳаракатларни танлашда нерв психологик ва жисмоний ривожланиш соҳасидаги билимларга асосланиш лозим. Бола ҳаётининг иккинчи йилида ҳаракат малакаларининг ривожланиши тез кечади, катта кишиларга хос юриш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш каби қўлгина асосий ҳаракатларнинг такомиллашиши давом этади (чунончи ўз ташаббуси билан қилинадиган ҳаракатларида ўйинчоқни олиб юриш, тўпни думалатиш, уни отиш, зинапоялардан кўтарилиш ва ҳоказо, ўйинлар ва машғулотларда катталар уюштирадиган тўп билан ўйнаш, хода устида юриш, таёқчадан хатлаш, таёқ остидан ўтиш ва ҳоказо ҳаракатларда). Бунда катталар билан тез-тез бўладиган эмоционал мулоқот боланинг нерв-психик ривожланишига яхши таъсир этади.

Жисмоний машқлар комплексини тузишда қуйидагиларга амал қилиш лозим:

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

қисқа муддатли статик ҳолатларни динамик машқлар билан алмашлаб туриш;

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

бирмунча мураккаброқ машқлардан фойдаланиб, уларнинг

машғулотлардаги миқдорини, ҳар бирининг такрорланишини ошириб жисмоний нагруканинг тобора ўсиб боришини таъминлаш; машғулотлар пайтида ҳаракатларни чиройли намойиш қилиш, тушунарли ўйин билан болаларда ижобий эмоционал кайфият ҳосил қилиш;

болаларнинг ёш имкониятларига хос усуллар ва ташкилий методлардан фойдаланиш (индивидуал, поток, фронтал, кичик группачалар).

Илк ёшдаги болаларнинг нерв-психик ривожланиш хусусиятлари тарбиячидан улар фаолиятларини регламентлашга қатъий риоя қилишни талаб этади: турли характердаги машқлар ва ҳар хил мускул группаларини алмашлаб туриш актив дам олишни таъминлайди; жисмоний нагруканинг машқларни баён этиш ва кўрсатиб бериш билан алмашиниб туриши боланинг бир фаолият туридан иккинчисига ўтишига, шунингдек иш қобилияти ва активлигининг сақланишига ёрдам беради. Ҳаракатни фақат қайта такрорлай олсагина эмас, балки уни бажаришда муайян қийинчиликларни енгиб ўта олсагина ҳаракат болага қувонч бахш этиши мумкин.

Бола ҳаётининг иккинчи йилида иккинчи сигнал системасининг актив шаклланиши ва ривожланиши юз беради: боланинг луғат бойлиги кенгайди, у катталар нутқини яхшироқ тушунадиган бўлади. Махсус текширишлар шуни кўрсатмоқдаки, ҳаракат ва нутқ анализаторлари узвий боғлиқдир: нутқни яхши эгаллаган болалар анча актив, ўйинга осонгина киришиб кетадиган бўладилар, ҳаракатларни аниқ бажарадилар, сўзни бевосита ҳаракат билан боғлай оладилар. Бола ҳаракати ва психикаси ривожланиши ўртасида атроф муҳитни англаш билан ўзи яшайдиган шароитга мослашиш ўртасида ўзаро шартлилик мавжудлиги кўзга ташланади.

Шуни эсда тутиш керакки, бир хил ёшдаги болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши турлича кечади: турли кўрсаткичлар бўйича ўз тенгқурларидан ўзиб кетадиган ёки айни пайтда улардан оқсайдиган болалар ҳам бўлади. Бу олий нерв системаси фаолиятининг индивидуал хусусиятларига, боланинг жисмоний ривожланганлигига, шунингдек у ўсиб улғайган шароит (катталар таъсири, актив ҳаракат фаолияти учун имкониятнинг мавжудлиги ва ҳоказо)га ҳам боғлиқдир. Шунинг учун ҳатто болалар фаолиятини коллектив уюштиришда ҳам уларга индивидуал ёндашиш: баъзиларини ҳаракат активлигини оширишга ундаш, бошқаларини бу ҳаракатни бир оз чеклашга чақириш керак. Катталарнинг индивидуал мулоқоти, ёрдами, раббатлантинини кичкинтой учун жуда зарур: булар ҳаракатни бажариш иштиёқини кучайтиради, жисмоний машғулотларга нисбатан ижобий муносабат қарор топади.

Физкультура машғулотлари куннинг биринчи ярмида, нонушадан сўнг 30 минут ўтгач, ёки кундузги уйқудан сўнг кеч тушкӣ овқатдан олдин ўтказилади. Машғулотлардан олдин тарбиячи болаларни кичик группачаларга бўлади. I ёшдан I ёшу 6 ойликкача

булган болаларни 2—3 ва 4—5 кишилик группачаларга, 1 ёшу 6 ойликдан 2 ёшгача булган болаларни 6—8 кишилик группачаларга бирлаштирилади.

Болаларни ёш бўйича группачаларга тақсимлашда шуни ҳам эсда тутиш керакки, ҳар бир группага агар ҳаракат ривожланиши етарлича бўлмаса, шу группа учун ёш жиҳатдан каттароқ, шунингдек, боғчага илк бор келган болалар киритилиши ва, аксинча, группага ёш жиҳатдан кичик, бироқ ҳаракат ривожи борасида ўз тенгқурларидан ўзиб кетган болалар ҳам киритилиши мумкин.

Машғулотлар группа хонасида ўтказилади. У олдиндан шомоллатилади ва поли артилади. Хонадаги ҳаво ҳарорати 18—20 градус бўлиши керак. Ёз вақтида ҳаво ҳарорати 20 градусдан кам бўлмаганда машғулотлар очиқ ҳавода, сояда ўтказилади.

Жисмоний машғулотлар ва ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун оддий қуроллар: таёқчалар, аравачалар, кўприкчалар, тахталар, скамейкалар (юриш ва мувозанатни ривожлантириш учун), хода, ёғоч нарвончалар (тирмашиб чиқиш учун), катта саватлар, қутилар, чамбараклар, тўрлар (улоқтириш машқлари учун) керак бўлади. Қўлланмиладиган қўлланмаларнинг ўлчови ва оғирлиги болалар ёши ва кучига мос, шунингдек фойдаланиш учун қулай бўлиши керак.

Кийим болалар ҳаракатига халақит бермаслиги керак: машғулотларни яхшиши, спорт формасида (трусси ва майкалар, оёқда шиппаклар билан) ўтказган маъқул. Ёзда иложи бўлса, болалар ялангоёқ шуғулланганлари маъқул. Бундай ҳолда машғулот ўтказиладиган майдонча олдиндан яхшилаб тайёрланган бўлиши лозим.

Тарбиячи бир группача билан машғулот ўтказаётиб қолганларнинг мустақил ўйнашлари учун шароит яратди. Бунинг учун у хонанинг нариги бурчагида енгилроқ ўйин ташкил этади ва ўйинчоқлар танлайди, энага эса, болалар ҳаракатини йўналтириб туради.

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

Мазкур группада юриш ва мувозанат сақлашни ривожлантиришга катта ўрин ажратилади. Шу мақсадда машғулотларга кенглиги тренировка даражасига кўра 30 см дан 10 см гача кичрайтирилган ғадир-будур скамейка бўйлаб юришни мураккаблаштириб бориш машқлари ва бошқа машқлар киритилади.

Мувозанат сақлаш ҳисси мураккаблаштирилган юриш, шунингдек, тўсиқлар (таёқча, кубиклар ва бошқалар) дан хатлаб

Ўтишда тарбияланади. Машгулот вақтида шунингдек, эмаклаш (чамбаракдан, арқон остидан эмаклаб ўтиш) тирмашиб чиқиш (нарвонга чиқиш ва тушиш), отиш (катта ва кичик тўпларни узоққа отиш) машқларидан ҳам фойдаланилади. Болалар кучига мос, барча мускул группаларига мўлжалланган (қўллар ва елга қамари, оёқ ва товон, гавда) умумривожлантирувчи машқлар ҳам албатта кўзда тутилади. Бу машқлар турли дастлабки ҳолатлар: тик турган, ўтирган, полда, скамейкада, стулчада), тўрт оёқлаб (полда қорин билан ва чалқанча ётиб) турган ҳолатларда ўтказилади. Болалар машқларни тўғри бажаришлари учун тарбиячи дастлабки ҳолатларни текширади, агар зарур бўлса, ҳаракатни бажаришга ёрдам беради.

Болаларнинг машгулотлардаги ҳаракат активлиги йил охирига келиб, уларнинг ҳаракатларни эгаллаш даражаларига қараб ошади. Имитацион ҳаракатлар ва ўйин формаларидан фойдаланиш иккинчи йил охирида болаларнинг машгулотлардаги ҳаракат активлигини 350 дан 600 локомоциягача (шагометрия маълумотлари бўйича) ошишини таъминлайди.

Жисмоний машқларни танлаш ва ўтказишда тўғри қад-қомат ва товон гумбазининг шаклланишига алоҳида аҳамият бериш лозим. Бунга қорин билан ва чалқанча ётган (умуртқа поғонасига тушаётган оғирликнинг йўқолиши қўшимча таъминланганда) ҳолатларда бажариладиган машқлар, оёқ учидега фадир-будур тахта устида юриш ва бошқалар ёрдам беради.

Машгулотларни муваффақиятли ўтказишнинг муҳим шартларидан бири тарбиячининг тўғри ва аниқ иш олиб боришидир. У ҳар бир машгулотга пухта тайёрланиши, муайян ёш группасига мўлжалланган жисмоний машқлар комплексининг мазмунини яхши билиши керак. Тарбиячи бевосита машгулотлар олдида ўзига керакли нарсаларни танлаб олади: зарур қўлланмалар, ўйинчоқларни танлайди, стулчалар, скамейкаларни жой-жойига қўяди. У хонанинг яхши шамоллатилганлигини, полнинг тозаллигини (агар машгулот хонада ўтказилса), майдончанинг супурилгани ва сув сепилганини (агар машгулот очиқ ҳавода ўтказилса) текширади.

Уюштириладиган машгулотлардан ташқари айрим жисмоний машқларни болалар билан ҳар куни ўйин кўринишида (масалан, кичик тўпларни чамбаракка отиш, тўпни отиш, илиб олиш ва бошқалар) ўтказиш мумкин. Агар группада ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши жиҳатидан оқсайдиган болалар бўлса, улар билан махсус машгулотлар ўтказиш лозим.

ГИМНАСТИКА

1- §. Гимнастика жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатида

Гимнастика ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш ишининг асосий восита ва методларидан бири сифатида белгиланадиган кенг тушунчадир. У база сифатидаги жисмоний тарбиянинг зарурий компоненти¹.

Гимнастика киши организмига ҳар томонлама таъсир этадиган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гармоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус танланган машқлар системасидир. Гимнастика машқлари туфайли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари, ҳаракатларнинг гузаллиги ва аниқлиги шаклланади, асосий жисмоний сифатлар — чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик ривожланади. Гимнастика илк болалик чоғидан қўлланилади ва киши ҳаётининг барча ёш даврида давом эттирилади.

Киши соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний камолотини такомиллаштириш ва унинг ранг-баранг фаолияти учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик кўришини таъминлаш гимнастиканинг вазифаси ҳисобланади. Бундан ташқари гимнастика олдида қуйидаги специфик вазифалар ҳам мавжуд: тўғри қад-қоматни шакллантириш, гавдадаги турли нуқсонларни тўғрилаш ва олдини олиш, жароҳатлардан сўнг ҳаракат аппаратининг иш қобилиятини тиклаш, ўз ҳаракатларини бошқара олиш малақасини тарбиялаш.

Гимнастика жисмоний тарбия методи сифатида. Гимнастикада ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал этишга ёрдам берадиган хилма-хил жисмоний машқлардан фойдаланиш мумкин. Унда педагогик вазифалар ва организмнинг психологик хусусиятларига мос келувчи исталган ҳаракат ва ҳаракат фаолияти қўлланилиши мумкин. Гимнастикада организм қурилиши ва функциясига нисбатан аниқроқ танланма таъсирни амалга ошириш мумкин. Гимнастикага хос методик усуллар жисмоний машқлар ёрдамида айрим органлар ва айрим мускул группаларига, шунингдек турли жисмоний сифатларнинг ривожланишига катта таъсир кўрсатиш имконини беради.

Гимнастикада жисмоний нагрукани нисбатан аниқ дозалаш мумкин: хилма-хил машқлар шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги ва бу машқларнинг организмга таъсирини қатъий ҳисобга олган ҳолда белгиланади ва фойдаланилади.

Машғулотларнинг эмоционаллигини ошириш, эстетик ҳисни тарбиялаш, ҳаракатларнинг ритмлилигини, аниқлиги ва ифода-

¹ Қаранг: Введение в теорию физической культуры. Под ред. Л. П. Матвеева. М., 1983, 62- бет.

лидигига эришиш мақсадида гимнастика вақтида музикадан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Таълим жараёнида ўз ҳаракат имкониятларини баҳолаш, ҳаракат фаолиятининг умумий қонуниятларини тушуна олиш маъласи тарбияланади. Бунга ўқув топшириқларини тақсимлаш, ҳаракатларнинг анализ ва синтезини қўллаш, ҳаракатларни янги ҳаракат фаолиятига қўшиш ва хилма-хил жисмоний машқларни ўрганиш орқали эришилади.

Гимнастика тарбиявий вазифаларни амалга оширишнинг специфик воситаларига эга: у ҳаракатларни олдиндан шартлаш билан аниқ бажарилишини талаб қилади; машғулоқларнинг регламентланган кун тартибига, ҳаракатларнинг онглилиги ва мустақиллигини, ижодий ташаббусни кўзда тутадиган таълим жараёнини ташкил этишнинг ўзига хос услубига эга. Буларнинг ҳаммаси интизомни, диққатни тарбиялашга хизмат қилади, ирода ва характерни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Шундай қилиб, гимнастика методлари умумий жисмоний тайёргарлик вазифаларини ҳал этишга, жисмоний машқларни шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мувофиқ қўллашга ҳамда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларни муваффақиятли амалга оширишга имкон беради.

2-§. Гимнастика турлари ва уларнинг характеристикаси

Совет жисмоний тарбия системасининг ривожланиш жараёнида гимнастиканинг вазифалари аста-секин аниқланди ва унинг асосий турлари белгиланди, чунончи: 1) умумривожлантирувчи гимнастика, бунга асосий, гигиеник гимнастика ва бошқалар киради; 2) базавий спортнинг кўринишларидан бири сифатидаги спорт йўналишидаги гимнастика¹. У умумий жисмоний тайёргарликнинг оммавий даражага эришувини, ўсиши ва сақланишини таъминлайди. Бу турга спорт гимнастикаси, атлетика, бадний гимнастика ва бошқалар киради; 3) амалий тури — профессионал-амалий, даволаш гимнастикаси ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи гимнастика Асосий гимнастиканинг вазифаси саломатлик, умумжисмоний тайёргарликни мустаҳкамлашдан иборатдир. У ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлашга, тўғри қадқоматни тарбиялашга, юрак-томир ва нафас олиш фаолиятини яхшилаш ҳамда организмни чиқиштиришни таъминлашга қаратилган.

Асосий гимнастика таркибига сафланиш, умумривожлантирувчи ва асосий ҳаракатлар киради. Машқларни бажаришда

¹ Бу ерда «Юқори кўрсаткичли спорт» (катта спортдаги) масаласи ҳақида гап кетмайди, чунки у мактабгача тарбия факультети студентлари томонидан ўрганилмайди.

гимнастика снарядлари ва майда физкультура инвентарларидан фойдаланилади. Асосий гимнастика киши организмдаги функционал жараённинг кучайишига, унинг жисмоний ривожланишига, хилма-хил ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига, жисмоний сифатларнинг тарбияланишига, ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятдан турли ҳаётий вазиятларда мустақил ва ижодий фойдалана олишга, ўз имкониятларини тўғри баҳолай билишга, ҳаракат фаолиятининг асосий қонуниятларини англашга, эгалланган билим ва кўникмаларнинг ҳаёт ва фаолият учун аҳамиятини тушунишга ёрдам беради.

Гигиеник гимнастика киши саломатлигини мустақамлаш ва сақлашга, тўғри қад-қоматни тарбиялашга, организмнинг асосий системалари функциясини (нафас олиш, қон айланиш, алмашилиш процессларининг активлашиши) такомиллаштиришга қаратилгандир. Умумривожлантирувчи ва амалий машқлар сув муолажалари, массаж ҳамда организмни чиниқтириш билан қўшилган ҳолда гигиеник гимнастика воситалари сифатида фойдаланилади. Гигиеник гимнастика барча ёшдаги болаларга тавсия этилади.

Спорт йўналишидаги гимнастика

Спорт гимнастикасининг вазифаси умумий жисмоний тайёргарликни ошириш ва сақлашдан иборатдир. Бунда кўпгина спорт машғулотлари асосий ўқув ёки профессионал-меҳнат фаолиятига боғлиқ равишда қурилади. Базавий спорт физкультуранинг турларидан бири сифатида «спортнинг оммавий практикасидаги тренировкалар ва мусобақалар жараёнидан»¹ иборатдир.

Бадий гимнастика ҳаракатларни такомиллаштиришни кўзда тутди ва у спорт характериغا эгадир. Бадий гимнастиканинг асосий машқлари юксак пластиклик, ҳаракатлар координацияси ва ифодалилигини эгаллашга ёрдам берувчи музика билан органик боғлиқдир.

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

Амалий гимнастика

Профессионал-амалий гимнастика муайян мутахассисликни (баландликда ишловчи монтажчи, кончи, транспорт ҳайдовчи ва бошқалар) эгаллашга ёрдам берувчи ҳаракат кўникмалари ва сифатларини ривожлантиради ва такомиллаштиради.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика кишиларнинг иш қобилиятини ошириш ва сақлаш мақсадида ташкил этилади. У иш кунни тартибига киради: кириш гимнастикаси — иш олди-дан, физкультура паузаси — иш кунни жараёнида, танаффусларда ўтказилади.

¹ Введение в теорию физического воспитания, 66- бет.

Даволаш гимнастикаси даволаш физкультурасига мансуб бўлиб, соғлиқ ва иш қобилиятини тиклашга қаратилгандир. У барча касалликларда қўлланилади ва ноихтисосли функционал терапия воситаси ҳисобланади. Масалан, ҳаракат аппарати функцияларини жароҳат ва касалликлардан сўнг тиклаш, гавда тузилишидаги нуқсонлар (турли деформациялар) ни тузатишда қўл келади. Даволаш гимнастикаси бемор кишиларнинг нерв системаси ҳолати ва аҳволини яхшилашга, улар кайфиятини кўтариш ҳамда салбий эмоциялардан халос этишга қаратилгандир.

Шундай қилиб, гимнастика жисмоний тарбия воситалари ва методларидан бири сифатида турли ўқув-тарбиявий даволаш муассасаларида ва физкультура коллективларида (корхоналар, муассасалар, фабрикалар, заводларда) ҳамда индивидуал машғулотларда болалар, ўсмирлар ва катталарни жисмоний тарбиялашнинг, барча давлат программаларининг ажралмас қисмини ташкил этади.

3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш системасида асосий гимнастика

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

**Асосий
ҳаракатлар**

Асосий ҳаракатларнинг аҳамияти. Инсон ўз турли фаолиятида фойдаланадиган юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш каби ҳаётий зарур ҳаракатларга асосий ҳаракатлар дейилади. Бу ҳаракатларнинг доимий зарур компоненти мувозанатни ҳис этишдир.

Асосий ҳаракатлар динамик характерга эга. Улар кўп миқдордаги мускулларни ишга солади ва барча функционал жараёнларни активлаштириб, организмга яхлит таъсир этиб, боланинг жисмоний ривожланиши ва соғломлашишига ёрдам бериб, бутун организмнинг ҳаёт фаолиятини оширади.

Нерв системасининг бошқариш фаолияти асосий ҳаракатларнинг такомиллашувини белгилайди. Айни пайтда тескари боғлиқлик — машқлар таъсирида нерв системаси фаолиятининг такомиллашуви содир бўлади.

Асосий ҳаракатларнинг ривожланиши мақсадни кўзлаб раҳбарлик қилинган шароитда билиш, иродавий, эмоционал, психик тарбиялаш жараёнлари билан боғлиқдир.

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

фазаларининг изчиллиги, ҳаракатларни белгиланган ёки индивидуал суръатда бажариш; коллектив ҳаракат қилиш чоғида мулжал олиш — барча группа сафланаётган ва қайта сафланаётганда, тарқалиб ҳаракат қилаётганда ўз ўрнини топиш: биргалашини ҳаракат қилаётгандаги турли вазиятларда мулжал ола билиш. Буларнинг ҳаммаси ташқи шаронтни ҳисобга олиш ва шу асосда бирор мақсадда ҳаракат қилишга ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар эстетик ҳис-туйғуларни тарбиялашда ҳам муҳимдир: улар чиройли, тўғри қад-қоматнинг шаклланишига, ҳаракатларнинг аниқ, ифодали ва уюшган бўлишига, коллектив ҳаракат қила олишга ва фазола тўла фойдаланишига ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар таълим ва тарбия жараёнида аста-секин юзага келадиган шартли рефлекслардир. Мактабгача бўлган давр ичида асосий ҳаракатлар ривожланади, такомиллашади, ҳаракат стереотиплари сифатда мустақамланади.

Ҳаракатларнинг муайян изчилликда кўп марталаб такрорланиши, масалан, юриш, югуриш, улоқтириш ва ҳаказо машқларда алоҳида элементларнинг ҳам бири ўртасида муваққат боғланишлар пайдо бўлади. Дастлабки ҳаракат бажаришда бошланадиган бўғим-мускул сигнализацияси бевосита кейинги сигнал темага мустақамланадиган, автоматлашадиган барча сигналларни уйғотади. Болаларда шу туйфайли ҳосил бўладиган динамик стереотиплар жуда барқарор бўлади.

Бироқ болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш ва уларни ривожлантиришда чидамли динамик стереотипни шакллантириш, тезда қайта қура олиш ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шаронтига мослашиш қобилиятига алоҳида эътибор беришни талаб этади.

Бу машқларнинг турли вариантларини бажариш топшириқларини, ҳаракат суръатини улар бажариладиган шаронтни ўзгартириш йўли билан амалга оширилади.

Асосий ҳаракатлар циклик ва ациклик турларга бўлинган бўлади. Биринчи циклдаги ҳаракатларнинг характерли хусусияти бутун гавда ва унинг алоҳида қисmlари тўхтовсиз равишда дастлабки ҳолатга (масалан, юриш, югуриш) қайтаётганда бир циклнинг доимий бажарилиши билан амалга оширилади.

Циклик типдаги ҳаракатлар тез ўзлаштирилади ва автоматлашади. Бу циклларнинг мунтазам такрорланиши билан изоҳланади. Улар мазкур циклнинг ҳаракат элементлари изчиллиги системасида мустақамланади. Ҳаракатларнинг алмашиниши ва уларни такрорлашда тегишли мускул сезгилари билан цикллар такрорланиш изчиллигининг боғлиқлиги мазкур ҳаракатнинг ритмлилигини ҳосил қилади.

Ациклик типдаги ҳаракатлар такрорий циклларга (улоқтириш, сакрашлар) эга бўлмайди. Ҳар бир шундай ҳаракат ўзидан ҳаракат фазаларининг муайян изчиллигини сақлайди, айрим фазаларни бажаришнинг муайян ритмига эга бўлади. Ациклик ҳаракатлар циклик ҳаракатларга қараганда ўзлаштиришнинг жуда изчил бўлишини талаб қилади. Уларни бажаришда ҳаракатлар

нинг бирмунча мураккаб координацияси, диққатни йиғиш ва иродавий зўр бериш зарур бўлади¹.

Юриш кишининг циклик ҳаракатига мансуб табиий силжиш усулидир.

И. М. Сеченов юриш механизмининг бутун табиатини очиб берган эди. Конкрет тери-мускул сезгилари, биринчи сигнал қўзғатувчилари ҳаракатнинг бевосита регулятори ҳисобланади. Ҳар бир қадам ташлаш пайтида, яъни иккала оёқ полга текканида муайян момент мавжуд, бу оёқни полдан узиб иккинчисини қўйишга сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу иккала оёқ ҳаракатини вақт ва фазода тўғри алмаштириб туришни бошқарувчи сигналдир².

Тўғри юриш кўшиқмасини шакллантирувчи машқларнинг ва-зифаси болада тўғри қад-қомат, олға қадам ташлаш, гавда мувозанатини сақлашга, товон гумбазининг шаклланишига ёрдам берувчи қўл ва оёқ ҳаракатлари уйғунлигини тарбиялашдан иборатдир.

«Одатдагича олға юришда оёқ ерга товони билан қўйилади, сўнг эса, гавда оғирлик маркази олдинга кўчирилса, оғирлик товондан аста-секин оёқ учига ўтади... Бола юрганда жўкрак ҳолатини кузатиб бориш зарур: у олдинга йўналтирилган бўлиши лозим; шунингдек унинг пастки қисмидаги нафас олиш ҳаракатларига ҳалақит берувчи тўсиқларни бартараф этмоқ лозим. Бош бунда олдинда туриши керак, чунки бу ҳолат тўғри нафас олишга ёрдам беради»³.

Юришдаги жисмоний нагрузка унинг суръати ва бунда сарф бўладиган кучга боғлиқ бўлади. Юришнинг одатдаги ўртача, тетик суръати катта миқдордаги мускулатурани актив фаолиятга жалб этади ва юрак-томир ҳамда нафас олиш системаси фаолиятини кучайтиради, шу асосда модда алмашишининг ошишига ёрдам беради. Юриш мускулларнинг актив ишлашига қарамасдан муайян дозалаш шаронтида болани толиқтирмайди. Бу юришнинг ритмиклиги ва автоматизми, мускуллар ишида қисқариш ва бўшашиш моментларининг алмашиниб туриши, нерв системасининг оптимал иши билан изоҳланади: бу вақтда ўнг оёқ ишлайди ва гавданинг бутун оғирлигини кўтариб туради, чап оёқ эса ердан узилиб, маятник тахлит ҳаракат қилади ва унинг ишдаги иштироки кам бўлади.

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

Бола ўз ҳаётининг биринчи йили охирида юришга ўргана бошлайди. Бу ёшда ва иккинчи ёшда ундаги ҳаракатлар автома-

¹ Қаранг: 56-бет

² Сеченов И. М. Изб. филос. и психолог. произв. М., 1947, 388-бет.

³ Лесгафт П. Ф. Собор. пед. соч. М., 1951, т. 1, 361—362-бетлар.

тизми ва координацияси ҳали яхши ривожланмаган бўлади. Дастлаб бола оёқларини кеиғ ёзган ҳолда юради: қўлларини ён томонларга, юқорига ва олдинга узатган ҳолда ўз мувозанатини сақлайди. Бу ҳаракатлар мувозанатни сақлаш билан боғлиқдир: тик турганда бола гавдасининг огирлик маркази катталарникига нисбатан юқорироқда жойлашган бўлади, шунинг учун ҳам у осонгина йиқилади. Бола қадам ташлар экан, оёқларини тўлиқ ростлай олмайди (улар бироз тиззалардан ва чаноқ сон бўғимларидан букилган бўлади). Оёқларини параллел ёки учини ичкарига қаратиб қўяди. Бола юраётиб қадамини товондан оёқ учига ўтказмасдан қўяди, бошқача айтганда, оёғини ердан тўла узати. Кўпчилик болалар юрганда ён томонларга тебранадилар. Қўлларини гавдаларига ёпиштирадилар ёки фақат бир қўл билан ҳаракатланадилар, оёқларини полдан тўлиқ уза ололмайдилар (судрайдилар).

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

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

Бола беш ёшга қадам қўйганда (айниқса иккинчи ярмида) таълим жараёнида аста-секин тўғри қад-қомат, қўл ва оёқларни бемалол идора қилиш, фазони, йўналиш ўзгаришини эркин мўлжалга олиш кўникмасини эгаллай бошлайди.

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

Аввалги ёш группаларида эгалланган юриш кўникмалари мустақамланади ва такомиллаштирилади; товонда юришни оёқ учига юриш билан, оёқнинг ён томони билан юришни ички томонларида юриш билан алмашилиб туради ва ҳоказо. Барча болалар энди бошловчи бўла оладилар ва фазода тарбиячи топшириғига биноан ва мустақил мўлжал ола биладилар.

Олти ёшга қадам қўйган болаларнинг юриши бирмунча бар-

қарорлиги ва суръатининг секинлиги, қадамининг катталиги билан характерланади.

Тарбиячи ҳар боланинг қад-қоматини тутишига оёқ ва қўл координациясига, нафас олишни идора этишга риоя қилаётганлигига (3 қадамда чуқур нафас олинади; 4 қадам юриб узоқ нафас чиқарилади), дадил, бир текис юриш одатига, уни ўзгартириш малакасига (тиззаларни букмаслиги, чўққайиб, тиззаларни баланд кўтариб, катта қадам ташлаб товонларида юриш ва ҳоказо) эътибор бериб боради.

Юришни такомиллаштириш, шунингдек, ясситовонликнинг олдини олиш мақсадида қатор махсус машқлардан фойдаланилади. Оёқ учида юриш кичрайтирилган таянч майдончасида бажарилади ва болдир ҳамда оёқ юзаси мускулларининг зўриқишини талаб этади ва шу аснода товон гумбазини мустаҳкамлайди. Бундай машқ кичик қадам ташлаб қўлларни камроқ силтаб юришни тақозо этади ва умуртқа погонасини тўғрилашга ёрдам беради. Оёқнинг ташқи томони билан юриш («маймоқоёқ айиқ»). Ярим букилган оёқларда мункайиб юриш. Қовурғасимон нарвончада оёқ бармоқлари билан унинг қирраларини ушлаб оёқ яланг юриш. Товондан оёқ учида юришга ўтиб ҳаракат қилиш.

Катта ёшда орқа, қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамлайдиган, қўлларни кучли силташни талаб қиладиган ва елка камарининг ривожланишига, боғловчи ва бўғим аппаратларини мустаҳкамлашга ёрдам берадиган сонларни баланд кўтариб юриш қўлланилади; эпчилликни ривожлантирувчи оёқларни чалиштириб юриш; оёқларни ёнма-ён қўйиб юриш қўлланилади. Болаларга фазода мўлжал олиш, суръатни, йўналишни ўзгартириш, предметлараро турли сафланишга оид сигналлар бўйича турли топшириқли юриш; қўлларни қўшимча ҳаракатлантириб, предметлар билан юриш; кичрайтирилган таянч майдонда аста-секин юқорига кўтарилиб, шунингдек турли балапдликда (кўприкча, тахта, хода) юриш. Бу мувозанат сақлаш ҳисси, чидамлик, ихчамлик, чаққонлик, ҳаракатни тежаш каби хислатларни тарбиялайди. Оёқ учида бажариладиган, қўлни эркин силтаб юриладиган гимнастика юриши ҳам қўлланилади. Бундай юриш елка камари, қорин, оёқлар, товон мускулларини мустаҳкамлайди.

Етти ёшли болалар оқилона раҳбарлик қилинганда яхши ва эркин шуғулланидилар, тўғри қад-қоматга, ҳаракатлар координациясига эга бўладилар, турли шароитларга киришиб кетадилар ва шунинг учун ҳам юришнинг турли усулларида фойдалана оладилар, унинг техникасини ўзлаштириб оладилар. Юришни такомиллаштириш мақсадида уларга бирмунча мураккаб машқлар берилади: чўққайиб юриш — оёқлар тиззалардан букилган бўлади, қадам ташлаганда оёқ учидан товонга ўтилади, сўнг оёқ учига ўтилиб, юзага тиралиб итарилинади. Ҳамла қилиб юриш — тиззадан букилган оёқ олдинга узатилади, ерга тўла босилади ва қадам ташлаганда ростланади; иккинчи — орқада оёқ

учида турган ўнг оёқ билан силтанилади, қўллар эркин тутилади. Бундан ташқари, етти ёшли болалар кўзларини юмиб (қисқа қадам ташлаб), орқа билан олдинга (бу машқлар пайтида бола хавфсизлигини таъминлаш зарур) юришни машқ қиладилар. *Юришни машқ қилиш динамик стереотипнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Бу эса юриш вақтидаги қад-қоматни ва қадам ташлашни белгилайди.*

Юришни такомиллаштириш мактабгача бўлган бутун болалик даври мобайнида давом эттирилади. Ёш ортиб бориши билан юриш кўникмасини ўзлаштиришнинг фақат сифат кўрсаткичи эмас, балки миқдор кўрсаткичи ҳам ўзгаради: 4 ёшли болаларда қадам узунлиги 39—40 см дан 7 ёшга етгунча 51—53 см гача узаяди, шунга мувофиқ қадамлар сони минутига 170—180 гадан 150 гагача камаяди.

Югуриш циклик типдаги ҳаракатдир. Юриш каби у ҳам таинч моментларининг юзада алмашилиб туриши билан бажариладиган цикллarning такрорланиши, оёқларнинг навбатма-навбат олдинга кўчириш, қўллар ҳаракатининг уйғунлиги билан характерланади (7-расм). Бироқ югуришнинг юришдан сезиларли фарқи бор. Югуриш чоғида югурувчининг иккала оёғи ердан узилганда парвоз фазаси мавжуд бўлади. Парвоз моменти кишининг югуриш тезлигини оширади, инерция таъсирида бўшаштирилган мускуллар билан олдинга ҳаракат қилишга имкон берган ҳолда қадамни узайтиради. Нерв марказлари фаолиятида вужудга келадиган тормозланиш туфайли улар иш қобилияти, шунингдек бутун нерв-мускул системасининг қайта тикланишини таъминлайди (Е. Г. Леви-Гориневская).

Югуришга ўргатишдаги машқлар оёқ ва қўлнинг мувофиқ ҳаракати билан кечадиган, олдинга интиладиган енгил, тезкор, эркин ҳаракатни ҳосил қилишга қаратилгандир. Юриш жараёнида катта миқдордаги мускул группаларининг навбатма-навбат қисқариши ва бўшашиши юз беради. Югуриш пайтида куч сарфи ошади, шунинг учун нафас олиш ҳажми, қон айланиш, газ алманиш тезлиги ортади. Тўғри дозаланган югуриш умумий жисмоний ривожланишга, марказий нерв системаси функциясининг такомиллашувига, юрак-томир ва нафас олиш системасининг чиниқишига ёрдам беради.

Тезкор, интенсив югуриш жисмоний нагруканинг секин-аста пасайтириб бориши билан тугаши лозим—қадам секинлатилиб юришга ўтилади, бу пульснинг нормал ҳолатга келишига ёрдам беради. Тез ҳаракатдан бирдан статик ҳолатга ўтиш, (тик туриш ёки ўтириш) яхши чиниқмаган юрак-томир системаси учун нохуш вазият туғдириши мумкин, буни болалар билан ишлашда ҳисобга олмоқ лозим.



7 расм Югуриш.

Югуриш бола икки ёшга етганда шаклланади ва уч ёшга етганда ўз такомлига етади. 2,5—3 ёшли боланинг югуриши майда қадамлиги билан характерланади. Кўпчилик болалар жойларидан қийин кўзгаладилар, оёқ қафтини тўлиқ босиб югурадилар. Бу ёшда болалар юришдан кўра югуришни маъқул кўрадилар. Югуриш кўникмасини дастлаб ўзлаштираётганда улар нотекис, қийин қадам ташлаб, йўналишга яхши риоя қилмай югурадилар. Ўргатиш натижасида тўғри югуриш белгилари мустаҳкамлана боради: парвоз ҳолатида гавда олдинга биров эгилган, бош кўтарилган, қўллар тирсақлардан букилган, қўл ва оёқлар ҳаракати мувофиқлашган бўлади.

С. Я. Лайзане маълумотларига қараганда, парвоз фазаси 1 ёшу 10 ойликдан 2 ёшу 8 ойликкача бўлган болаларнинг 30 процентиди кузатишлар экан, мақсадга йўналтирилган машғулотларда югуриш сифати жуда ортади ва парвоз фазаси деярли барча болаларда пайдо бўлади.

Оёқ ва қўлларнинг яхши координациялашуви болаларда югуриш чоғида юришдагидан тезроқ ривожланади: 3 ёшли болаларнинг 30 процентиди, 4 ёшлиларнинг 70—75 процентиди ва 7 ёшлиларнинг кўпчилигида.

4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда турли масофаларга югуриш вақти сезиларли даражада ўзгаради. Олинган маълумотларга қараганда 30 м га югуриш вақти оғишмай, қисқариб боради (2-жадвалга қаранг).

Махсус текширишлар югуришнинг асосий компонентлари динамикасини кўрсатмоқда; 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда югуриш қадамларининг изчил узайиб бориши кузатилади, аynи пайтда югуриш қадамлари частотаси оз ўзгаради. Шундай қилиб, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда югуриш тезлигининг ўсиши кўп даражада югуриш қадамлари узунлигининг ортиши ҳисобига кечади (Е. Н. Вавилова).

Бола 4 ёшга етганда машқ қилиш таъсирида югуриш вақтидаги қўл ва оёқлар ҳаракатлари координацияси яхшиланади, парвозлилик, ритмлик такомиллашади. Бироқ қадам узунлиги ҳали етарлича бўлмайди, шунинг учун болаларга чизиқлар, доиралар бўйича югуриш машқлари, тез югураётганда чап бериш ва илиб олиш машқлари берилади.

Бола беш ёшга етганда югуриш техникасини, гарчи унинг деталларигача аниқ бажариш даражасига эришмаган бўлса-да, асосан эгаллаб олади. Югуришга ўргатишда деталларни такомиллаштиришга, югуришнинг енгил ва тезкор бўлишига эътибор берилади.

Болалар 6 ёшга етганда ўзларининг ёшига мос югуриш техникасини эгаллайдилар. Улар енгил ритмли, ғайрат билан бир маромда, ҳаракатлар координацияси, парвозлилик билан йўналишга риоя қилиб югурадилар. Ўргатишда асосий эътибор югуришни такомиллаштиришга, унинг тезлигини оширишга (30 метрли масофани йил охирига келиб 7,5—6,5 секундда босиб ўтиш) бе-

рилади. Болалар турли топшириқларни югуришда чап бериб, машқ қиладилар.

Болаларда юришда бўлгани каби югуриш сифатини такомиллаштириш мақсадида югуришнинг қуйидаги хилма-хил турларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: оёқ учида югуриш, катта қадам ташлаб югуриш, қорин девори, орқа ва оёқ юзаси мускулларини чиниқтирувчи сонларни баланд кўтариб югуриш; ҳаракат координацияси ва енгиллигини тарбиялашга таъсир қилувчи музика остида ва ритмик югуриш; сигналлар асосида бажариладиган топшириқлар билан югуриш, предметларни оралас ва предметлар билан (арғамчи, чамбарак) югуриш; тўсиқларни енгиб, чекланган юзада (чизилган чегара) югуриш, фазода мўлжал олиш ва ҳаракатлар координациясини эгаллашга ёрдам берувчи моки югуриш; ким ўзарга югуриш; чап бериш ва илиб олиб ҳамда тарқалиб югуриш. Югуришнинг бу тури фазо ва коллективда мўлжал олиш учун яхши машқ бўлиб хизмат қилади, чаққонликни, атроф-муҳитнинг ўзгаришига нисбатан ҳозиржавобликни тарбиялайди.

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

Югуриш жисмоний тарбия машғулотларида турли суръатларда ўтказиладиган машғулотлар планига мувофиқ амалга оширилади: 1) тез югуриш (20 метрга, 2—3 марта, танаффус қилиб), бу тезлик-куч сифатларнинг тезкорлигини тарбиялайди ва болаларнинг функционал имкониятларини оширади; 2) 80—120 метрга юриш билан алмашиниб (ўртача тезлик билан) югуриш (2—4 марта). Бу умумий чидамликни тарбиялашга ёрдам беради; ўнқир-чўнқир жойлардан 400 метрга секин югуриш. Бу ҳам умумий чидамликни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

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

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

Тирмашиш кўп марталиб такрорлашлар, жараёнида ҳосил қилинадиган мураккаб шартли рефлексдир. У мускулларнинг катта қисмини ишга жалб қилади ва шу аснода боланинг бутун организми функционал фаолиятини кучайтиришда, шунингдек тўғри қад-қоматнинг шаклланишига ёрдам беради.

Тирмашиб чиқиш мускулларнинг навбатма-навбат қисқариши ва бўшашиши билан характерланади. Бу ҳаракат давомида сарфланган қувватни тик-

лашга ва жисмоний кучни узоқроқ муддат намоён қилишга имкон беради. Тирмашиш машқлари ҳаракатлар координациясини яхшилайди, нафас олиш ва қон айланиш функциясини такомиллаштиради, модда алмашинувини оширади.

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

Болалар дастлаб қорин билан, сўнг тўрт оёқлаб, кафт ва тиззаларига таяниб эмаклайдилар. М. Ю. Кистякова маълумотларига қараганда, баъзи болаларда эмаклашнинг жуда такомиллашган формаси вужудга келади: улар оёқ ва қўлларини навбати билан алмаштириб эмаклайдилар. Тарбиячи машқларни тобора мураккаблаштириб боради — горизонтал ва қия ҳолатдаги тахтада, сўнг скамейкада, холада эмаклашни таклиф этади. Бундан ташқари дарвозачалардан ўтиш, шнур, дарвоза тагидан ўтиш, хода, скамейкадан ошиб ўтишни машқ қиладилар. Бу машқлардан сўнг умуртқани тўғрилаш (ростлаш) мақсадида болаларга тўпни отиш ва илиб олиш, байроқчани баланд кўтариш ва ҳоказолар таклиф этилади.

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

М. Ю. Кистякова ва З. С. Уварова маълумотларига қараганда, тирмашиш бола ҳаётининг иккинчи йилида шаклланади. Тирмашиш ҳаракатлари тобора цикллилик касб этади, қўл ва оёқ ҳаракатларининг амплитудаси ва ҳаракати аниқлашади. Дастлаб бу кўриш анализатори, кейинчалик кинестетик анализаторлар билан идора қилинади. Ёнма-ён қадам қўйиш аввал аралаш, сўнг эса навбатма-навбат ташланадиган қадам билан алмашинади. Ҳатто қия нарвонга тирмашишга ўргатишда алмашинадиган қадамни икки ёшли болаларнинг фақат 20% ида, 3 ёшлиларнинг 40% ида шакллантиришга эришилган, холос.

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

Қатта ва тайёрлов группаларининг болалари системали ўрга-



8-расм. Арқонга тирмашиб чиқиш.

(лангарчўпга) яқин туриб кўтарилган қўллари билан арқонни ушлайди, сўнгра қўлларида осилиб тиззаларидан букилган оёқларини юқорига тортади ва оёқ кафтлари билан арқонга (лангарчўпга) таянади. Шундан кейин бола оёқларини ростлайди, гавда юқорига кўтарилади, қўллар эса тирсаклардан букилади. Фақат шундан кейингина қўлларни навбати билан бош узра ҳаракатлантирган ҳолда арқондан (лангарчўп) юқорига кўтарилади. Шу билан тирмашиб чиқиш цикли якунланади (8-расм). Ҳаракатларнинг бу тартибдаги изчиллиги тушишда ҳам сақланади. Арқондан (лангарчўпдан) сирғалиб тушишга йўл қўйилмайди (ишқаланиш туфайли боланинг қўл ва оёқлари яраланиши мумкин).

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

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

Ҳар кунги тирмашиб чиқиш машқлари болада зарур ҳаётий кўникма ҳосил қилади ва ҳаракатлар координациясини тарбиялайди. Бунинг учун группа хоналарида ҳеч бўлмаса бир қаторли гимнастика нарвони, майдончага эса минорали трибуналар, де-

тиб борилганда қўшимча топшириқларни бажарган ҳолда тез ва ритмик тарзда тирмашиб чиқа оладилар (трибунага чиқиб унинг иккинчи тиргагига ҳатлаб ўтиш, трибунанинг майдончасига чиқиш ва байроқчани кўтариш, югуриб келиб трибунанинг энг юқорисига чиқиш «Маймунлар ва овчилар», «Лентали тузоқлар» ўйинлари ва бошқалар).

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

Катта ёшли болалар учун лангарчўп ва арқонга тирмашиш маъқул. Бу циклик ҳаракат ҳисобланади. Дастлаб бола арқонга

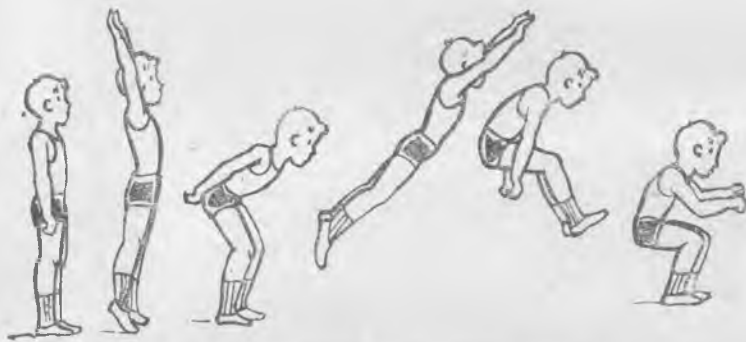
ворчалар, арқон ва лангарчўп осилган устунлар ўрнатиш тавсия этилади. Тирмашиб чиқиш жараёнида ботирлик, қатъийлик, топқирлик, чаққонлик каби зарур иродавий сифатлар тарбияланади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга узоқ муддат осилиб туриш тавсия этилмайди: бу мускулларнинг узоқ вақт зуриқишига, буғин ва бўғимларнинг жуда эрта чўзилишига олиб келади, нерв системасини толиқтиради. Шундай бўлса-да, 3 ёшдан бошлаб турли балаидликдаги турник, гимнастика деворида қисқа муддат осилишдан фойдаланиш мумкин, бироқ бу 1—1,5 секунддан ошмаслиги ва оёққа таяниш билан алмаштириб турилиши лозим. Бундай машқлар елка камарининг мускул системасини мустаҳкамлайди ва тўғри қад-қоматни шакллантиришга ёрдам беради.

Сакрашлар

Сакраш ациклик типдаги ҳаракатдир. Унда цикллар такрори йўқ ва сакрашнинг бутун жараёни бир тугал ҳаракатдан иборатдир.

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



9-расм. Турган жойдан узунликка сакраш.



10-расм. Югуриб келиб узунликка сакраш.

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

Югуриб келиб сакрашда-тезланувчан югуриш, бир оёқ билан тиралиб итарилиш усули қўлланилади (10-рasm).

Асосий босқич итарилиш ва парвоздир. Итарилиш парвознинг дастлабки тезлиги ва тўғри йўналишини таъминлайдиган ёзувчи мускулларнинг кучли қисқариши билан боғлиқдир; парвоз кўтарилиш ва ерга тушишга тайёрланишда гавдага керакли ҳолат бахш этади.

Якунловчи босқич — ерга тушиш парвознинг кескин чайқалмасдан ва зарбсиз тугалланишидadir. Бунда мувозанатни сақлаш учун барча ҳаракатлар координацияси зарур.

Турган жойидан (100 см дан кам эмас) ва югуриб келиб (180—190 см дан кам эмас) узунликка сакрашда иккала оёқда, оёқ учидан бутун кафтга ўтиб ерга тушилади (10—11-расмлар).

Турган жойидан (ип, унча катта бўлмаган кубик устидан) ва югуриб келиб (50 см дан кам бўлмаган) баландликка сакрашда аввал оёқ учидан қўнилиб сўнг оёқ кафти тўлиқ босилади, бу оёқ



11-рasm. Турган жойидан баландликка сакраш.



12-рasm. Югуриб келиб баландликка сакраш.

кафтининг амортизация ролини ўйнашига имкон беради (11—12-расмлар).

Чуқурликка сакрашда (сакраб тушишда) аввал оёқ учида тушилади, сўнг оёқ тўла босилади.

Ярим букилган оёқларда юмшоқ тушиш итарилиш кучи ҳаракатини бўғиндан бўғинга аста-секин ўтишини таъминлайди, ички органлар ва бош миёни чайқалишдан, шунингдек, оёқ тагини қотиб қолишдан сақлайди. Системали машқлар жараёнида болаларда аста-секин зарур ҳаракат координацияси шакллана боради. Бунда проприоцептив сезиш, вестибуляр аппарат, кўриш билан боғлиқ шартли рефлекторли ҳаракат реакциялари муҳим роль ўйнайди. Сакрашлар бош миёна пўстлоғи ривожланганлигининг муайян даражасини оёқ ва қўл суякларининг мустақамлигини, қайишқоқлиги ва кўз мўлжалини талаб-қилади. Кўрсатиб ўтилган барча сифатларнинг ривожланиши машқлар жараёнида кечади: улар миёна пўстлоғининг ҳаракат марказларини чиниқтиради, улар функциясини ва шу аснода ҳаракатларни идора қилиш қобилиятини яхшилайди.

Сакрашларнинг организмга физиологик таъсири жуда катта, шунинг учун болалар билан машқ ўтказганда дозировкага риоя қилиш, тайёргарлик машқларини қўллаш ва барча болалар ҳолатини диққат билан кузатиб бориш зарур.

Сакраш кўникмасининг ривожланиши у тўла шакллантирилмасдан олдин бошланади: болалар бир ёшда катталар кўмагида икки оёқда ердан ажралмасдан ритмик тарзда чўққая бошлайдилар, сўнгра ритмик сакрай бошлайдилар. 2 ёшга етганда болалар турган жойларида мустақил чўққайиб ўтириш, пружинасимон ҳаракатлар қилиш, ердан оёғини бироз узиб енгил сакраш малакаларини эгаллайди. Болалар чуқурликка сакраш (сакраб тушиш) ва турган жойидан узунликка сакраш (полда ётган икки ип ёки икки чизиқ оша сакраш) ни баландликка сакрашдан кўра осонроқ бажарадилар.

3. С. Уварова маълумотларига кўра 3 ёшгача бўлган болалар камдан-кам тўғри сакрайдилар. Бунинг учун уларда ҳали зарур ҳаракатлар координацияси, мувозанат сақлаш, таянч-ҳаракат аппаратларининг тайёргарлиги (суяк-мускул системаси ва пайлар яхши ривожланмаган, товон гўмбази тўла шаклланмаган бўлади) бўлмайди ва шунинг учун пружинасимон хусусиятлар етишмайди.

Системали машғулотлар натижасида 2,5 ёшли болаларнинг учдан бир қисми турган жойида оёқ учида бирмунча аниқ сакрай оладиган ва 20 см баландликдан сакраб туша оладиган бўлади. 3 ёшга етганда бу малакани болаларнинг 90% эгаллайди, бироқ баландликдан сакрашда уларнинг барчаси оёқ кафтини тўла босиб тушадилар.

Уч ёшга қадам қўйган болалар жойда туриб узунликка сакраш малакасини эгаллай олмайдилар. Агар бу ҳаракатга мах-

сус ўргатилса, болалар уни жуда тез ўзлаштирадilar. 2,5 ёшда болалар турган жойидан 10 см дан 25 см гача, уч ёшда эса 25—40 см узунликка сакрайдилар.

С. Я. Лайзане маълумотларига кўра, бу даврда жуда катта сифат ўзгаришлари ҳам юз беради: куч билан итарилиш, сакраш олдидан чуққайиш, икки оёқда ерга тушиш.

Кейинги йилларда эса сакраш кўникмаси, унинг сифати ва миқдор кўрсаткичлари тез такомиллашади.

И. И. Сергеевнинг тадқиқотлари кўрсатадики, 5 ёшга қадам қўйган бола олдинга силжиш билан енгил сакрайди, 15—20 см баландликдан сакрашда оёқ учларида тушиб, кафтини тўлиқ босади; турган жойидан узунликка (50—60 см) дастлабки ҳолатга ривож қилган ҳолда анча аниқ сакрайди.

Сакрашга ўрганишда асосий эътибор ерга юмшоқ тушишга қаратилади. Болаларни келажакда сакраш техникасини эгаллашга тайёрлайдиган, оддий машқлар аста-секин жорий қилина бошлади (дастлабки ҳолатларда оёқларни параллел қўйиш, оёқни тиззадан букиш, «пружинасимон», қўлларнинг эркин ҳаракати). Сакраш масофаси ҳам узаяди (70 см дан кам бўлмайди).

Кейинчалик болалар олти ёшга қадам қўйганларида турган жойидан ва югуриб келиб узунликка (100 см дан кам эмас) ва баландликка (30—40 см) сакраш техникаси элементларини ўзлаштириб оладилар, қўл ва оёқларини бирмунча мувофиқ ҳаракатлантирадilar. Бироқ итарилиш моменти етарли даражада актив ва кескин эмас. Сакрашга ўрганишда югуриб келишга (у қадамларнинг тезлашиши билан тоқ саноқда: 3—5—7—9 да тугайди), уз вақтида ва куч билан итарилишга, турган жойидан баландликка сакрашдаги каби юмшоқ тушишга эътибор берилди. Узун, қисқа ва айланадиган аргимчилар билан бажариладиган машқлар киритилади.

Етти ёшга қадам қўйган болалар хилма-хил сакраш техникасини етарли даражада эгаллаган бўладилар. Уларда қўл ва оёқлар ҳаракатининг енгиллиги, ритмлилиги, мувофиқлиги бирмунча кучли итарилиш, парвоз узоқлигининг ортиши, ерга тушишнинг юмшоқлиги кузатилади.

Болалар тўғри югуриб келиб баландликка сакраш (50 см дан паст бўлмаган) билан бирга ён томондан югуриб келиб ҳатлаш усулида баландликка сакрашни ҳам осон ўзлаштирадilar. 7 ёшли болалар баландликка сакрашнинг бу усулини маъқул кўрадilar ва тўғри югуриб келиб сакрашдан 3—5 см ортиқроқ баландликни нишол қиладilar (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова). Ён томондан югуриб келишда унинг масофаси 5—7 қадамни ташкил этади. Чап оёқ билан итарилганда ўнг томондан югуриб келинади (ва ансинча), югуриш бир текис бўлади, сакраш итарилиш бошланган тўхташ қадами (оёқни товонга босиш) билан тугайди. Айни пайтда қўллар ва силтанадиган ўнг оёқ олдинга — юқорига силтанади. Парвоз пайтида итариладиган оёқ ҳам ростланади ва силкинадиган оёқни қувиб этади ва «қайчи» кўринишини ҳосил қилади. Ерга тушиш навбатма-навбат кечади, дастлаб силкиладиган, сўнг итариладиган оёқда қўнилиб аввал товон, сўнг оёқ кафти тўла босилади.

Сакрашни тақомиллаштириш учун қисқа, узун ва айлантириладиган аргимчилар билан бажариладиган машқлар, бир оёқда навбати билан сакрашлар («Класс» ўйини), оёқларни тўғри ва чалиштирилган ҳолда енгил сакрашлар, полга қатор қилиб қўйилган предметлардан сакраб ўтиш машқлари; бурилиб ва қўлларни турлича ҳаракатлантириб бажариладиган сакрашлар; олдинга, орқага ён томонларга силжиб сакраш ва бошқалар тавсия этилади.

Улоқтириш ациклик типдаги ҳаракатдир. Мактабгача тарбия ёшидаги бола учун юқорига, олдинга, пастга улоқтириш маъқул келади. У барча мускул грушалари, айниқса, елка камари мускулларини ривожлантиришга, шунингдек чаққонлик, эгиловчанлик, тезкорлик, мувозанат сақлаш, кўз билан мўлжал олишни тарбиялашга ёрдам беради.

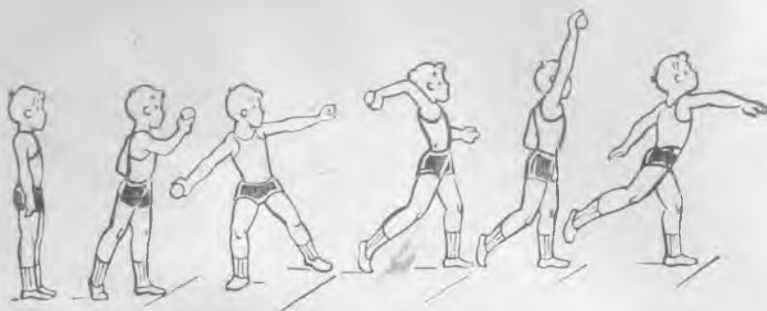
Узоққа ва нишонга улоқтириш мумкин. Биринчи ҳаракат иккинчи учун қўл келиши лозим, чунки узоққа улоқтиришда асосий куч асосан тўғри улоқтириш усулларини эгаллашга қаратилади; айна пайтда болалар масофага улоқтиришни ҳам машқ қиладилар. Нишонга улоқтиришда боланинг диққати буюмни белгиланган нишонга теккизишга мувофиқ қаратилади. Бунда иродавий куч диққатни тўплаш, диққат, мақсадга йўналганлик ва масофани кўз билан чамалашдаги ҳаракатлар координацияси билан бирга қўшиб олиб борилади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан шуғулланганда узоққа ва нишонга улоқтиришнинг турли усуллари қўлланилади: «орқага елка оша улоқтириш», «ўнг қўл билан пастдан улоқтириш», «ўнг қўл билан юқоридан улоқтириш», «ўнг қўл билан ёндан улоқтириш» (Д. В. Хухлаева).

«Орқа дан ўнг қўл билан елка оша улоқтириш» техникаси қуйидагича бўлади: дастлабки ҳолатда ўнг оёқ орқага олинади, елка бир оз керилади, гавда улоқтирувчи қўл томон бирозгина бурилади, ўнг қўл кўкрак олди томон ярим букилади, чап қўл ёнга туширилади. Силкиш пайтида гавда улоқтирувчи қўл томонга бурилади, орқага ташланади ва гавда оғирлиги орқага олинган оёққа кўчирилади, ўнг қўл орқа томонга узатилган бўлади.

Улоқтириш пайтида ўнг оёқ, гавда ростланади, ростланаётганда олдинга бурилади; улоқтиришнинг яқунловчи босқичида гавда оғирлиги олдинда турган оёққа кўчирилади. Ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади. Чап қўлда улоқтириш ҳам шу усулда бажарилади (13- расм).

¹ Сакрашнинг барча турлари ва уларни болаларга ўргатиш методикасининг батафсил баёни О. Г. Аракелян ва Л. В. Кармановаларнинг «Обучение детей прыжкам» мақоласида келтирилган. Қаранг: «Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» китоби. Под ред. А. В. Кенеман и Т. И. Осокиной. М., 1984.



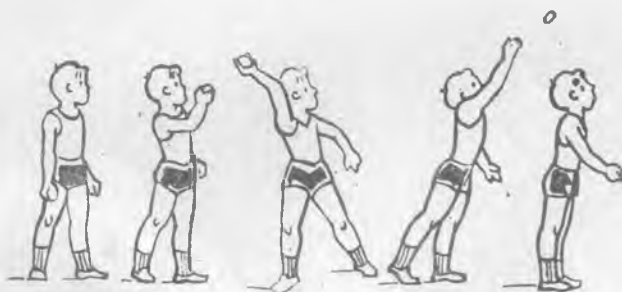
13-расм. „Елкадан ошириб отиш“ усулида улоқтириш.

«Ўнг қўл билан пастдан улоқтириш» усули. Дастлабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади, ўнг қўл кўкрак олди томон ярим букилади. Силкишда ўнг қўл пастга-орқага имкон борича узатилади ва улоқтириш қўлни олдинга-юқорига ҳаракатлантириш билан бажарилади (14-расм).

«Ўнг қўл билан юқоридан» улоқтириш усули. Даст-



14-расм. Узатилган қўл билан пастдан улоқтириш.



15-расм. Узатилган қўл билан юқоридан улоқтириш.



16-расм. Узатилган қўл билан ёндан улоқтириш.

лабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади. Ўнг қўл (тўп ёки халтача ушлаган ҳолда) гавда ёнида бўлади. Силкишда ўнг қўл юқорига — орқага ҳаракатлантирилади, сўнгра олдинга йўналтирилади ва халтача улоқтирилади (15-расм).

«Ўнг қўл билан ёндан» улоқтириш усули. Дастлабки ҳолат-оёқлар елкадан бир оз кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади, нарса ушлаган ўнг қўл гавда ёнида тугилади. Силкишда гавда ён томонга энгашади, ўнг қўл иложи борица орқага узатилади, гавда оғирлиги тиззадан букилган ўнг оёққа олинади. Улоқтиришда ўнг оёқ ростланади, гавда чапга — олдинга бурилади, ўнг қўл олдинга ҳаракат қилиб нарсани улоқтиради (16-расм).

Барча усуллардаги улоқтиришлар жойида туриб бажарилади. Катта ёшлагги болаларни ҳам тўрт қадам юриб келиб улоқтиришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова).

Тўрт қадам юриб улоқтириш болаларни югуриб келиб улоқтиришни ўрганишга тайёрлайди. Ўнг қўл билан предметни улоқтиришда ўнг оёқ билан қадам ташланади, иккинчи қадам чап оёқда қўйилади. Дастлабки икки қадам одатдагича, учинчиси чалиштириб қўйилади. Ўнг оёқ учи билан ўнгга бурилади ва олдинга, улоқтириш йўналишига перпендикуляр қўйилади. Учинчи қадам қўйилаётганда ўнг қўл орқага олинади. Тўртинчи қадамда чап оёқ олдинга ташланади, гавда оғирлиги ўнг оёқда қолиб, ростланган ҳолда ўнгга бурилади, қўл иложи борица орқага узатилади — улоқтирилади.

Югуриб келиб улоқтириш. Тезлаштирилган югуриш ўнг оёқни чалиштириб, чап оёқни олдинга ташлаш билан, яъни улоқтириш учун дастлабки ҳолат билан тугалланади. Югуриб келиб, чалиштириб олдинга қадам ташлаш ва улоқтириш қўшиб бажарилади. Югуриб келиб узоқликка улоқтириш болаларда 2—2,5 метрга ортади.

Тўпни ёки бошқа предметни думалатиш, филдиратиш, отиш улоқтиришнинг тайёрлов формасидир. Отиш кўникмасининг ривожланиши иккинчи ярим йилликда, болада ўйинчоқни ташлаб

юбориш ва ўйинчоқни итариш малакаси пайдо бўлган пайтда бошланади. 9—10 ойликдаги бола энди тўпни тик турган, каравот ёки манеж гардишини тутган ҳолда пастга ота олади. Отиш иккала қўлда ёки ўнг ва чап қўл билан алоҳида тарзда бажарилади. Отиш йўналиши юқорига, ён томонларга, олдинга, горизонтал ва вертикал нишонга томон бўлиши мумкин. Икки ёшга тўлиш олдида болаларда отиш пайтида силташ элементлари пайдо бўлади. Агар болаларни чап қўлда отишга махсус ўргатилмаса, уларнинг кўпчилиги асосан ўнг қўл билан отадилар. Бола 2,5 ва ундан катта ёшда ҳаракатнинг тўғри техникасини аста-секин ўзлаштира боради.

Кичик тўпни нишонга улоқтириш қийинроқ. Ҳаракатнинг бу турида кучни, нишонга бўлган улоқтириш масофасини ва нишонни мувофиқлаштириш лозим. Бундай мувофиқлик учун бола марказий нерв системасини ривожлантириш, «мускул ҳисси»нинг мавжудлиги, кўриш идрокнинг аниқлиги, ҳаракатларни эслаб қолиш ва қайта бажара олиш талаб этилади.

Н. П. Қочегова маълумотларига қараганда, 3—4 ёшли болалар учун узоққа ва нишонга отишда ўз ҳолатига бефарқлик хосдир. 3—4 ёшдаги болаларнинг жуда камчилиги тўғри дастлабки ҳолатни эгаллаш оладилар. Бу ёшдаги болалар ҳали гавдаларини отадиган ўнг қўл томонга бура олмайдилар. Нишонни кўзлаб отишда бола нигоҳи фақат керакли томонга қарагилади, холос. Нишонни кўзлаш вақти 1 дан 3—4 секундгача бўлади. Бола кучсиз силтайти, отиш кучи ва масофасини ўлчаш қийин, шунинг учун ҳам болалар фақат 1—1,5 м дангина нишонга теккизадилар.

3—4 ёшли болалар учун тўпни юқорига отиб илиш ҳам қийинлик қилади. Юқорига отишда 3 ёшга қадам қўйган болаларнинг фақат 20 проценти, 4 ёшга қадам қўйганларнинг 37 проценти, 5 ёшга қадам қўйганларнинг 62 проценти, 6 ёшга қадам қўйганларнинг 94 проценти, 7 ёшга қадам қўйганларнинг 97 процентигина йўналишга риоя қила оладилар.

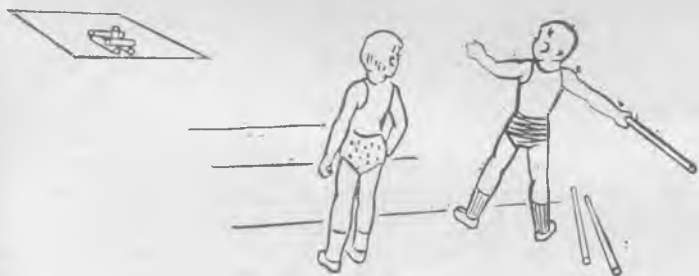
Болаларнинг ёши ўсиши билан тўпни илиб олиш малакаси тақомиллашиб боради: 3 ёшли бола тўпни бироз юқорига отиб (20—25 см) қўлидан деярли узмай илиб олади. 4 ёшдаги болаларнинг 30 проценти илиб оладилар, бунда уларнинг 25 процентигина тўпни панжаси билан илиб олади. Беш ёшда бу кўрсаткич 52 проценти, 6 ёшда 95 проценти ва 7 ёшда 95,5 проценти ташкил этади.

Ўрта ва катта группаларда улоқтиришга оид турли машқлар (думалатиш, отиш, илиб олиш, узоққа ва нишонга улоқтириш, тўрдан ошириб отиш) ҳар куни ўтказилиши, тўп эса болаларга эркин фойдаланиш учун бериб қўйилиши лозим. Турлича машқлар қанча кўп қўлланилса, бу мураккаб ҳаракат усулларини шунча яхшироқ ўзлаштирадилар.

Тўп билан турли вариантларда ўтказиладиган системали машқлар аста-секин болаларга мос улоқтириш техникасини ҳосил қилади. Болалар боғчага қатнаш даврида думалатиш, филдиратиш, тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни улоқтириш, узатиш, олиб юриш, қайтаришнинг барча турларини, «тўп мактаби»ни ўзлаштиришлари лозим. Болалар имкониятини кенгайтирган ҳолда уларга ижодий йўсиндаги топшириқ — тўп ўйинининг янги комбинацияларини ўйлаб топиш тавсия этилади.

Хонада ва майдончада волейбол, баскетбол, хоккей ўйинининг баъзи кўникмаларини эгаллаш учун ҳалқа, тўп ташлагич, кегли, серсо, городки, бадминтон, тўрлар, саватлар, клюшклар (қишда) ни болалар ихтиёрига берилиши керак (17—21 расмлар).

Мувозанатни сақлаш қобилияти. Мувозанат сақлаш ҳисси ҳар қандай ҳаракат ва ҳар қандай ҳолатни сақлаб туришнинг зарур доимий компонентиدير. Мувозанат сақлаш ҳиссининг ривожланиши киши бош мияси пўстлоғи функциясининг такомиллашуви билан алоқадорликда, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мувозанатлашувида, вестибуляр аппаратнинг ривожланиши, ўз гавдаси қисмларининг ҳолати ва ўрин алмашувидаги барча ўзгаришларни баҳолашга ёрдам берувчи мускул ҳисси билан боғлиқда аста-секин кечали.



17-расм Городки.



18-расм. Бадминтон.





20-расм. Баскетбол.



21-расм. Волейбол.

Мактабгача тарбия ёш давомида мувозанатни сақлаш функцияларини ривожлантириш гавданинг маълум ҳолатини (ўтган, тик турган, эмаслаш, кейинчалик юришда ҳам) сақлашда бошлаб ҳар қандай ҳаракат ва ҳолатларда гавдани барқарор тута олишгача бўлган йўлни босиб ўтади.

Мувозанат сақлаш функцияларини ривожлантиришда маққилиш, жумладан жисмоний тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланиш катта аҳамият касб этади. 4 ёшдан 7 ёшга бўлган болалардаги статик ва динамик мувозанат юзасидан олиб борилган тадқиқотлар (Т. И. Осокина) ёш ўсган каср мувозанат сақлаш функцияларини ифодаловчи барча кўрсаткичларнинг яхшиланиб боришини кўрсатди. Бу ўринда энг интенсив ривожланиш 5 ёшда кечиши қайд этилган.

Мувозанат сақлаш гавданинг барқарор ҳолатини сақлаш ситаси сифатида диққатнинг тўпланганлигини, ҳаракатлар координациясини, муайян шароитларда мўлжал олишни, уларга тўғри жавоб қила олишни, ботирлик ва ўз-ўзини тута билиш талаб қилади. Шунинг учун мувозанат сақлаш машқлари суръатда, жуда ҳаракатчанлик билан бажариладиган югурин сакраш ва ҳоказо ҳаракатлардан олдин ўтказилади.

Мувозанат сақлаш ҳисси кичрайтирилган таянч майдонида машқлар жараёнида ҳосил қилинади ва текширилади. Бу гавдани йиқилишдан сақлаш, ножўя ҳаракатдан, масалан, энг тахтача, рейка устидан юриш, оёқ учида юриш, бир оёқда юриш, югуришдан сўнг тўхташ ва ҳоказоларда ўзини тийиш талатилади.

Мувозанат сақлаш машқлари илк ёшдан жорий этилади. И

кат координацияси, ирода кучи, йўналишга риоя қилиш талаб этилади. Кейинчалик машқлар мураккаблаштирилади: болаларга полдан 15—20 см кўтарилган тахта устидан, қия қилиб қўйилган тахтадан юриш, скамейкага қўйилган предметлардан хатлаб ўтиш, скамейка бўйлаб қаршидан келаётган бола билан учрашиб, қайтиш ва ҳоказолар таклиф этилади. Бу машқларнинг барчаси зарур мувозанат сақлаш ҳисси, ўз гавдасини идора қила олиш, ҳаракатлар координациясини, чаққонлик, вазиятларда мўлжал олиш, ўз вақтида тўғри реакция кўрсатиш сифатларини ҳосил қилади. Ижобий натижаларга эришилгач, машқлар яна ҳам мураккаблаштирилади: болага турли предметларни (саватча, тўп, халтачани) бошда кўтариб юриш тавсия этилади: бола юраётган юза тебратилади (муайян баландликдаги тебранадиган ёғоч); бола, шпур, нарвон ёғочларида юради; тўсатдан тўхтаб, чўққайиб, гавдани ҳар хил ҳолатда тутиб юради ва ҳоказо. Бу машқларнинг барчаси ўйинлар ва машғулотларда қўлланилади, шунингдек, кундалик турмушда фойдаланилади (болаларнинг мустақил фаолиятида).

Мувозанат сақлаш ҳисси спорт машқларида ҳам такомиллаштирилади (муз йўлкада сирғалиш, чанғида юриш, конькида учиш, икки гилдиракли велосипедда, гилдиракли конькида юриш).

Шундай қилиб, юқоридаги асосий ҳаракатларни шакллантиришга қаратилган барча машқлар болани мактабга ва ранг-баранг ҳаёт фаолиятига тайёрлайди.

Болаларда асосий ҳаракатларни ривожлантиришда ижобий натижаларга эришишнинг асосий шарти мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланишига ёш хусусиятлари ва организмнинг функционал имкониятларини кўзда тутадиган программа талабларига мувофиқ олиб бориладиган таълим ҳисобланади.

Умуривожлантирувчи машқлар — бу махсус машқлардир. Улар бутун организмнинг ривожланиши ва соғломлашишида муҳим роль ўйнайди ва елка камари, гавда, оёқ каби йирик мускул группаларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига мускуллар таранглашуви ва бўшашуви жараёнини нормаллаштиришга ёрдам беради.

Бу машқларнинг вазифаси тўғри қад-қоматни шакллантириш, бутун таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш ва қон айланиш, нафас олиш, алмашиш процесслари, нерв системаси фаолиятини яхшилашдан иборатдир.

Умуривожлантирувчи машқлар ҳаракатларни идора қилувчи олий мотор марказлари ишини активлаштиради; тезкорлик, чаққонлик, кучлар нисбати, чидамлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни намоён қилишга ёрдам беради, ижобий-эмоционал ғайфият уйғотади.

Муайян изчилликда бериладиган умуривожлантирувчи машқлар бутун организмни аста-секин фаолият ҳолатига жалб этишга,

унинг умумий ҳаётий фаолиятига ёрдам берадиган функционал процессларни кучайтиришга қаратилгандир.

Машқларнинг биринчи группаси елка камари ва қўл мускулларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилгандир. Улар кўкрак қафасининг нафас олиш кўламини кенгайтириш ва оширишга ёрдам беради; диафрагмани, қовурғаларо мускулларни, бутун нафас олиш мускулатурасини мустаҳкамлайди, чуқур нафас олишга имкон беради, орқа мускулларини мустаҳкамлайди, умуртқани ростлайди, юрак мускулини мустаҳкамлашга ёрдам беради, юрак қисқаришлари ритмини оптималлаштиради.

Машқларнинг иккинчи группаси гавда, орқа мускулларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилгандир. Бу машқлар тўғри қад қоматнинг шаклланишига таъсир қилади ва гавдани олдинга ва ён томонларга энгаштиришда, ўннга, чапга бурилишда, шунингдек, айланишда умуртқанинг эгилувчанлигини ривожлантиришга ёрдам беради. (Сўнгги машқнинг асосий вазифаси ўтирганда оёқни чалиштириб, чордана қуриб ўтириб ёки оёқларни кериб туриб (ҳаракатсиз ҳолат) гавдани айлантираётганда тос ҳолатини мустаҳкамлашдан иборатдир.

Машқларнинг учинчи группаси оёқ ва қорин мускулларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжаллангандир. Улар ички органларни интенсив ҳаракатлар (сакрашлар, сакраб тушишлар ва ҳоказо) пайтида чайқалишдан сақлайдиган қорин мускулларини мустаҳкамлашга ёрдам беради, шунингдек, вена қон томирларида қон юришмай қолишининг олдини олади (тиззага шалатилаш, ярим чўққайиш, чўққайиш ва ҳоказо).

Шундай қилиб, биз кўриб ўтган, бир вақтда фойдаланиладиган машқлар мажмуи бола организмига ҳар томонлама мустаҳкамловчи таъсир кўрсатади. Шу билан бирга аниқлик, зукколик, муайян алоҳидалик ва, айни пайтда, яхлитлик талаб қилувчи умумривожлантирувчи машқлар диққат, ирода, мақсадга йўналганлик, тормоз реакциялари, ўз ҳаракатини бутун болалар коллективи ҳаракати билан мувофиқлаштира олиш, фазода мўлжал ола билишни тарбиялайди.

Дастлабки ҳар бир ҳаракат дастлабки ҳолатдан: гавданинг тўғри ҳолати (тик турган), ўтирган, ётган ҳолатлардан ҳамда оёқ ва қўлларнинг муайян машқ учун зарур ҳолатидан бошланади.

Тик турган ҳолатда оёқлар учун дастлабки ҳолат: асосий тик туриш-товонлар бирлаштирилади, оёқ учлари керилади (катта группалар учун). Бу ҳолатдан қуйидаги пайтларда фойдаланилади: машқ олдиндан ва охирида (баъзан оёқ учларида кўтарилиб); ярим чўққайиш ва тўла чўққайишда (орқа ростланади, тиззалар ён томонларга керилади, товонлар бироз кўтарилади); оёқларни кўтариш ва тиззадан букишда: оёқларни олдинга, чапга, ўннга, орқага узатишда. Оёқларни бироз кериб туриш — оёқлар керилади (оёқ юзаси.

қадам кенглигида), оёқ учлари бироз ёйилган; оёқларни кериб туриш (елка кенглигида, оёқ учлари бироз керилган; оёқларни жуфтлаб туриш — оёқ учлари ва товонлар бирга қўйилади. Бу ҳолатдан чуққайиб ўтиришда фойдаланилади; оёқларни чалиштириб туриш — биринчи оёқ иккинчисининг олдида, товонлар параллел қўйилади; тиззаларда туриш — тиззалар, болдиқлар, оёқ учлари полга таяниб туради, оёқ учлари ёзилади — бу ҳолатдан бурилишлар, товонга ўтиришда фойдаланилади; оёқларни бироз кериб оёқ юзаси кенглигида қўйиб, оёқ юзаси бироз ён томонларга, бироқ ичкарига қаратмасдан туриш. Бу ҳолатдан кичик группаларда фойдаланилади.

Тик турганда қўлларнинг дастлабки ҳолатлари: қўллар пастга, гавда ёнларига туширилади, кафтлар гавдага қараб туради; қўллар олдинга юқорига кўтарилган, бармоқлар мушт қилинган, кафтлар бир-бирга қаратилган; қўллар ён томонларга узатилган, кафтлар пастга ёки олдинга қаратилган; қўллар белда, тўрт бармоқ олдинга, пастга, тирсак ва елкалар орқага тортилган; қўллар кўпроқ олдинда — тирсаклар елка баландлигида, кафтлар пастга қараган; қўллар бош орқасида — тирсаклар орқага олинган, бармоқлар эсага теккизилган ҳолда олдинга қаратилган; қўллар олдинда, панжалар мушт қилинган, бир қўл иккинчиси устига қўйилган; қўллар орқада, орқага теккан ҳолда, букилган қўллар билакларга чирмашган; қўллар орқада, панжалар «қулф» ҳолда чалиштирилган ёки бири иккинчиси устига қўйилган.

Ўтиргандаги дастлабки ҳолатлар: оёқлар олдинда, жуфтлаштирилган, оёқ учлари бироз керилган, оёқлар керилган ҳолда тўғри қўйилган, оёқ учлари бироз керилган; оёқлар тиззаларда букилган, оёқ кафти полга қўйилган; оёқлар чалиштирилган. Қўллар ҳолати машқлар мазмунига боғлиқ бўлади.

Ётгандаги дастлабки ҳолатлар: чалқанча ётилади — ростланган оёқлари букилади, оёқ учлари бироз керилиб, узатилади, қўллар гавда ёнида, кафтлар пастга қараган бўлади; қорин билан ётганда — ростланган оёқлар букилади, тирсакдан букилган қўллар полга таянади, кафтлар олдинда (бири иккинчиси устида) ёки кафтларга таяниб гавда бироз кўтарилади; ўнг ёки чап томон билан ётган ҳолда бир томонга таяниб ростланган оёқлар йғилади, қўллар юқорига узатилади.

Нафас олиш

Болада кўкрак қафаси тузилишидаги мавжуд ёш хусусиятлари асорати (қовурғаларнинг бироз оғиши ва юқорида турувчи диафрагма) туфайли нафас олиш чуқур бўлмайди. Жисмоний машқлар кўкрак қафаси ҳаракатчанлигининг кучайишига, нафас олишнинг чуқурлашишига, ўпка ҳаёт кўламининг кенгайишига, қоннинг кислород билан тўйинишига ёрдам беради. Улар юрак-томир системаси фаолиятини такомиллаштиради, организмнинг энергия билан таъминланишини кучайтиради ва шу аснода унинг иш қобилиятини оширади. Шунинг учун боланинг тўғри нафас олиши барча машқларни бажаришида муҳим роль ўйнайди. Бу нафас олишнинг тўлақонли интенсивлиги *тс*, *шш*, *ух*, *урр*, шунингдек, пастга, ўтирдик ва ҳоказоларни талаффуз қилишда кечадиган аста-секин ўртача нафас чиқаришдан иборатдир. Болаларни ҳаракат фазасини нафас олиш фазаси билан тўғри қўшиб олиб бориш ва шу аснода нафас олиш аппарати ишини такомиллаштиришга ўргатиш лозим.

Болалар боғчаси тарбиячиси турли машқлардаги тўғри нафас олиш ва нафас чиқариш моментларини аниқ тасаввур қилиши шарт. Елка камари мускулларини ривожлантириш машқларидаги нафас олиш қўлларини ён томонга, орқага узатган, елкадан

кенгроқ қилиб юқорига кўтарган чоғдаги кўкрак қафасининг кенгайишига тўғри келади; нафас чиқариш эса кўкрак қафасининг қўлларни пастга туширган, олдинга ўтказиб чапак чалган ҳолдаги қисқариши билан боғлиқдир.

Оёқ ва қорин мускулларини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш — оёқларни ростлаш, нафас чиқариш эса уларни тиззадан букиш, чўққайиш пайтида кечади.

Гавдага мўлжалланган, орқа мускулларини ва умуртқа эгилувчанлигини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш олдинга энгашиб, ростланган чоққа тўғри келади, нафас чиқариш эса гавдани олдинга — пастга энгаштиришга тўғри келади; ён томонларга энгашишларда нафас олиш бир томонга, масалан, ўнгга энгашганда, бошқа томонга (чапга) энгашганда нафас чиқаришга тўғри келади ёки бир томонга энгашганда нафас чиқарилади, ростланганда нафас олинади.

Гавдани тўла бурганда бир томонга бурилиш чоғида нафас олинади, иккинчи томонга бурилиб, нафас чиқарилади (навбати билан ҳар томонга). Ярим бурилишларда нафас олиш бир томонга бурилган пайтга тўғри келади, нафас чиқариш эса тик тўғри ҳолатда турганга тўғри келади, худди шунинг ўзи бошқа томонга бурилганда амалга оширилади.

Машқларни бажариш жараёнида болаларни бурундан нафас олишга ўргатиш лозим. Бу ўпкага ҳавонинг бир текис кириб туришини таъминлайди, бундан ташқари ҳаво бурундан ўтаётганда ийидади ва тозаланади.

Жисмоний машқларни мунтазам қўллаш зарур шартли рефлексорли алоқаларнинг ҳосил қилинишига ёрдам беради ва болаларда аста-секин ритмик нафас олиш стереотипи таркиб топади.

Болаларга қўйиладиган талабларни мураккаблаштириш. 2 ёшли болаларни ҳаракатларга ўргатишда мураккаб бўлмаган машқлардан фойдаланилади. Бунда кичкинтойларда ҳаракат координациясининг етарлича ривожланмаганлиги ва уларнинг ҳаракат актини бўла олмасликлари ҳисобга олинади. Ўйин усуллари, эмоционал-образли машқларни қўллаш, болаларнинг «қушча», «шақилдоқ» ва шу типдаги ҳаракатларни тарбиячи билан бир вақтда бажаришлари жуда самарали бўлади.

3 ёшли болалар бир қадар ҳаракат тажрибасига эга бўладилар, тушунтиришларни тинглай оладилар, ҳаракатларни кузата оладилар, уларни етарлича тўғри идрок қила оладилар. Бу машқлар ҳажмини оширишга, уларни хилма-хиллаштиришга, машқларни аниқ бажаришга қўйиладиган талабларни кучайтиришга имкон беради.

4 ёшли бола етарли барқарор диққатга эга бўлади, ҳаракатларни бажаришга оид талабларни тушунади, мустақилликка интилади, ўз ҳаракатларининг натижалари билан қизиқади. Ана

шу ўзгаришларни ҳисобга олиб машқларни мураккаблаштириш, нагрукани ошириш, қад-қоматни тутишга катта талаблар қўйиш, таълимнинг кўргазмали ва оғзаки усулларида предметларни мулжал олишдаги фазовий терминологиясини қўллаган ҳолда фойдаланиш, тўла мустақил ҳаракат қилишга имкон бериш мумкин.

5 ёшли болаларда аниқлик, координация, ҳаракатларда ишончлилик ҳосил қилинган бўлади. Уқув вазифаларини тушуниш, ҳаракатларни яхши сифат билан бажаришга интилиш қад-қоматга аниқлик, ҳаракатларнинг мақсадга йўналганлигига, мустақилликка қўйиладиган талабларни ошириш имконини беради. Нагруккага, бажаришнинг интенсивлигига, ҳаракат образини аниқ адо этишга, машқларни фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда оғзаки кўрсатма асосида бажаришга қўйиладиган талаблар ошади.

6 ёшли болалар яхши қад-қоматга, ҳаракат кўникмаларининг катта запасига, ўз-ўзини контрол қилиш ва ҳаракат сифатини баҳолаш қобилиятига эга бўладилар. Улар оғзаки кўрсатмага тўғри амал қиладилар, ҳаракатларни аниқ, ишонч билан бажардилар, бажариш жараёнини фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда тушунтирадилар («Байроқчаларни юқорига кўтариш, шундан сўнг уларни ўннга-пастга узатиш, яна юқорига кўтариш ва чапга-пастга узатиш керак»). Болалар ижодий топшириқларни эмоционал идрок этадилар: ҳаракатларни ўзгартирадилар, турлича комбинациялайдилар, янгиларини ўйлаб топадилар.

Предметлардан фойдаланиш. Болалар бажарадиган умумривожлантирувчи машқларнинг катта қисми предметлар: таёқчалар, байроқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар, лангарчўплар, шарлар ва ҳоказолар билан; предметларда — гимнастика девори, скамейка, стуллар, холада, предметлар олдида — гимнастика девори, девор ёнида амалга оширилади. Турли предметлар болалар учун фойдали бўлган машқларни кўп марта тақрорлашга, уларга бўлган қизиқишни сақлашга (масалан, болаларнинг қўлларни елка кенглигида юқорига кўтариши ва тушириши чамбарак, таёқча, лента, байроқча ва бошқалар билан бажарилиши мумкин). Бундан ташқари предмет топшириқнинг жуда аниқ бажарилишига, ҳаракатларнинг аниқ бўлишига ёрдам беради (масалан, юқорига кўтарилган таёқча қўлларни ёзгандаги зарур чегарани белгилайди ва ўз-ўзини контрол қилишга ёрдам беради). Предметлар билан қайта-қайта бажариладиган машқларни тақрорлаш тўғри мускул тонусини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бу тонус болада кейинчалик худди шу машқларни предметларсиз бажаришда ҳам сақланади.

Сафланиш машқлари. Сафланиш машқлари — сафланишлар (давра, колонна, шеренга ва ҳоказо), қайта сафланишлар (битдан колонна бўлиб сафланишдан иккита, учта, тўрттадан, шерен-

га бўлиб сафланиш ва ҳоказо), турли томонларга бурилишлар (ўннга, чапга, орқага), тарқалиш ва йиғилиш, фазодаги барча ҳаракатлардан (турли сафланишлар ва тарқалишлар) турли жисмоний машқларни бажаришда фойдаланилади (машгулотларда, эрталабки гимнастикада, ҳаракатли ўйинларда, хороводларда, байрам тантаналарида, сайрларда, экскурсияларда).

Болаларда бу машқларни бажариш жараёнида фазода мўлжал олиш, коллективда ҳаракатнинг мувофиқлиги (турли машқларни ҳамма учун умумий суратда ва ўзаро алоқада бажариш) тарбияланади. Сафланиш машқлари болаларда тўғри қад-қоматнинг шаклланишига хизмат қилади. Улар турли предметлар билан, қўшиқ, музика ёки зарбли асбоблар (доира, ногора) жўрлигида бажарилиши мумкин.

Кичик ва ўрта группаларда болалар фазо терминологиясини предметга нисбатан идрок қиладилар: «Деразага — ўннга бурилиш!» Катта группаларда мўлжалсиз: «Диагонал бўйлаб марш!», «Қарама-қарши томонга қараб саflan!»; «Биринчи звено — ўннга, иккинчи звено — чапга, марш!» ва ҳ. к. 5—6 ёшли болаларнинг фазо терминологиясини осон ўзлаштиришлари ва ундан мустақил фойдаланишлари тажрибада аниқланган (Э. Я. Степаненкова).

Болаларни иккинчи кичик группадан бошлаб тарбиячи ёрдамида машгулотларда давра бўлиб туришга, кетма-кет ўз олдидаги болани эслаб қолган ҳолда колонна бўлиб сафланишга ўргатилади. Давра бўлиб сафланишга ўргатишга зал ўртасида доира шаклида узун шнурдан фойдаланилади. Болалар қўлни-қўлга бериб, давра айланиб ўтадилар ва уни текислайдилар. Кейинчалик стул атрофида, катта от ва ҳоказолар атрофида сафланишни ўрганадилар. Болалар девор ёнида, девор бўйлаб тортилган шнур асосида колонна бўлиб сафланадилар ва ҳоказо. Биттадан колонна бўлиб сафланишдан иккитадан колонна бўлиб сафланиш олдинда турган боланинг иккинчиси орқасида турган бола томон бурилиши билан (бошқалар ҳам шундай қиладилар) амалга оширилади. Бошловчи болалар доимо алмашиб туридилар ва шундай қилиб ҳар бир киши колоннани бошқаришни ўрганади (кўз мўлжаллар: байроқча, ўйинчоқ, стул ва ҳоказоларга таянган ҳолда), фазо ва унда куч етганча мўлжал олиш идрокини эгаллайдилар.

Ўрта группаларда бу кўникмалар болаларда машқларни мустақил бажариш ва уларни программа талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириш нагжасида мустаҳкамланади. Болалар сафланиш ва қайта сафланишни фақат турган жойида эмас, балки ҳаракатда тўсатдан бериладиган сигнал асосида ҳам бажара оладилар (2—3 давра бўлиб; жуфт-жуфт бўлиб, колонна бўлиб ва ҳоказо).

Катта группаларда барча болалар мустақил равишда тарбиячи кўрсатмаси бўйича жуфт-жуфт бўлиб, зал марказидан ўтиб,

туртгадан бўлиб, ўннга ва чапга ажралиб сафлана ва қайта сафлана оладилар. Улар мўлжалсиз текис шеренгага сафландилар. Қолоннага йиғилиш ва ёйилишни майда қадамлар билан бажардилар: колонна ва бир-бирлари ўртасидаги масофани узатилган қўл ёрдамда текширадилар; бошловчини мўлжалга олган ҳолда кўз билан чамалаб сафланишни эгаллайдилар; «Направо: Раз-два!» командалари асосида жойда бурилишларни ўзлаштирадилар. Болалар буларнинг ҳаммасини мустақил, аниқ, эркин бажардилар.

Шундай қилиб, гимнастика машқларининг барча гуруҳи — асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқлари бола организмида кечадиган функционал жараёнларни кучайтиради, жисмоний ва ҳар томонлама ривожланишга таъсир қилади.

САКҚИЗИНЧИ БОБ

ҚОИДАЛИ-ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНЛАР ВА СПОРТ ҲИЙИНЛАРИ

1-§. Қоидали-ҳаракатли ҲиЙиннинг жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатидаги характеристикаси

Қоидали-ҳаракатли ҲиЙинлар муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс таълим-тарбия жараёнидир.

Бу жараёнинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ва эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъсир этади. Ҳаракатли ҲиЙинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ва методларидан бири сифатида юқорида санаб ўтилган вазифаларни самарали ҳал этишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ҲиЙинларни ўтказишда эришилладиган соғломлаштириш самараси болаларнинг ҲиЙин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола психикасига яхши таъсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боғлиқдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотада ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг узаро мослигида, фазода ва ҲиЙин шароитларида аниқ мўлжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишида ифодаланади. Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучли иштиёқи ва завқли интилиши асосида турли тўсиқларни енгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Ҳаракатли ҲиЙинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат қилади.

ҲиЙин жараёнида бола ўз эътиборини ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки мақсадга эришишга қаратади. У ҲиЙин шартларига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чаққонлик кўрсатади ва

шу аснода ҳаракатларни такомиллаштиради. Шунинг учун, масалан, «Бури жарликда» ўйини болалар югуриб келиб узунликка сакрашни билиб олганларидан кейин берилади.

П. Ф. Лесгафт «Ўйинларда мунтазам машғулотларда ўзлаштириладиган барча ҳаракатлар қўлланилади, шунинг учун бунда бажариладиган барча ҳаракатлар шугулланувчиларнинг кучи ва малакасига тўла мос бўлиши ҳамда имкони борича аниқлик ва чаққонлик билан бажарилиши керак»¹ — деб ёзган эди.

Бу қоида болалар боғчасида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга катта ҳисса қўшган совет педагогларининг ишлари билан тасдиқланмоқда.

Кичик мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳақида гапирадиган бўлсак, кейинги тадқиқотлар «таълимнинг методи фақат болалар ҳаракатларини такомиллаштириш давридагина эмас, балки уларни дастлаб ўргатиш пайтида ҳам қўлланиши мумкин»².

Ҳаракат фаолияти сифатида ҳаракатли ўйин муайян специфик хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Ўйинда юз берадиган турли вазиятлар, ҳаракатлар мускул таранглиги даражасининг ўзгариши заруратини келтириб чиқаради. Масалан «Тузоқ» («Ловушка») ўйинида ҳар бир бола бошловчи ҳаракатини диққат билан кузатиб бориши лозим: бошловчи унга яқинлашганда қарама-қарши томонга шитоб билан қочиб ўтади; ўзини хавфсиз сезгач, секин ҳаракат қилиб, тўхтаб туради; бошловчи яқинлашганда яна ҳаракатини тездаштиради.

Деярли ҳар бир ҳаракатли ўйинда ҳаракатлар ва болалар ҳаракатига оид сигналлар мавжуд. Масалан, «Аҳил болалар» ўйинида ҳаракат йўналиши ва характеридаги ўзгаришларида ифодаланадиган «Сафланинг» («Построиться») сигнали болаларда тезроқ реакция уйғотади: тарқалган ҳолда енгил чопиш, олдиндан шартлашилган жойларда тезроқ колонна бўлиб сафланиш учун мақсадга мувофиқ тўғри йўналишга томон ўзгаради.

Бундай актив ҳаракат фаолияти бола қўзғолиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган ва мувозанатлаштирган ҳолда нерв системасини машқ қилдиради, шунингдек кузатувчанлик, топқирлик, ўзгарувчан атроф-муҳитда мўлжал олиш қобилияти, юз берган мушкул ҳолатдан қутилиш йўлини топиш, тезда қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш, ботирлик, чаққонлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришишнинг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

¹ Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Соб. пед. соч. 1951, I т. 309-бет.

² Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. ларнинг мақоласига қаранг. «Педагогические и психологические проблемы руководства игрой дошкольника». Под ред. А. В. Запорожца, М., 17-бет.

2-§. Ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методикасининг яратилиши

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадим халқ педагогикасига бориб тақалади. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки ҳаракати билан боғлиқ овунамчоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаётида ранг-баранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болаларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоқларни олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Буларнинг ҳаммаси ҳозирга қадар бадиий жозибадорлигини, тарбиявий аҳамиятини сақлаб келмоқда ва қимматли ўйин фольклорини ташкил этади.

Ҳозирги вақтда социалистик жамият ва СССР халқлари дўстлиги шароитидаги мактабгача тарбия муассасаларида болалар мамлакатимиз халқларига ва уларнинг санъати — қўшиқ, рақс ва ўйинларига дўстлик ва ҳурмат руҳида тарбияланмоқда. Шунинг учун ранг-баранг халқ ҳаракатли ўйинларини танлаш болалар билан таълим-тарбия ишларини олиб боришда зарур ва мақсадга мувофиқ тадбир ҳисобланади. Болаларни миллий, ўзига хос ўйин фольклори намуналари билан таништириш ва баъзи халқ ўйинлари намуналарини кичкинтойлар ҳаётига тадбиқ этиш халқ оригинал ижодига ва бинобарин, унинг вакиллариغا нисбатан ижобий эстетик муносабатни мустақкамлайди.

Машҳур педагог К. Д. Ушинский рус халқ ўйинларини юқори баҳолаган ва улардан болалар тарбиясида кенг фойдаланишни маслаҳат берган эди.

К. Д. Ушинский фикрича, бу соҳада болаларда «ижтимоий муносабатларнинг дастлабки ассоциацияларини» уйғотувчи ижтимоий хулқ-атвор кўникмаларини ҳосил қиладиган коллектив ўйинлари алоҳида роль ўйнайди.

XIX асрнинг 60-йилларида прогрессив педагогика гоялари «Детский сад» журналида (А. ва Я. Симоновичлар нашри) ўз аксини топди. Илғор педагоглар ҳаракати расмий педагогика томонидан жорий этилган тарбиянинг Фребелча системасини рус ҳаётига механик тарзда кўчиришга қаратилган эди. Журналда ҳаракатли ўйинларнинг вазифалари ва тарбиявий аҳамияти ёритилар, рус халқ куйларидан фойдаланиб яратиладиган ва рус кишилари меҳнати фаолиятини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинларни яратиш зарурлиги ҳақидаги фикрлар айтилар эди.

Уша даврнинг машҳур педагогларидан Н. И. Пирагов, кейинчалик эса Е. Н. Водовозова, П. Ф. Каптерев ва бошқалар боланинг жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар унинг ёш хусусиятларига мос фаолият ва ҳар томонлама ривожлантириш воситаси, сифатида биринчи даражали аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаган эдилар.

П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методикасини яратиш. Атоқли рус педагоги П. Ф. Лесгафт Россияда

жисмоний тарбиянинг оригинал системасини ишлаб чиқди. Бу системада ҳаракатли ўйинлар катта ўрин эгаллайди.

Лесгафт таърифича ўйин болани ҳаётга тайёрлашга ёрдам берувчи машқ ҳисобланади. Бу машқ мустақил фаолият бўлиб, унда боланинг шахсий ташаббуси ривожланади ва ахлоқий сифатлари тарбияланади.

Лесгафт ҳар бир ўйин муайян мақсадга эга бўлиши, шакли эса бу мақсадга жавоб бера олиши керак, деб кўрсатган эди. Бунинг учун ўйиндаги ҳаракатлар боланинг ўзини бошқара олиш малакасига мос бўлишига ва «жуда қониқиш ҳисси» уйғотишига; бу ҳаракатлар системали машқларда олдиндан ўзлаштирилишига эришиш зарур.

Ўйинларни мазмуни ва қоидаларига кўра аста-секин мураккаблаштириб бориш лозим. Лесгафт ўйин вариантларига янги шартлар, машқлар, ҳаракатларни киритишни тавсия этади. Бу билан таниш ўйинларни юқорироқ талаблар асосида такрорлашга, шунингдек, болаларга уларда ўйинларга қизиқишни сақлаб қолган ҳолда мунтазам таъсир этишга эришиш лозим.

Ўйинда роль ва ҳаракатларни тасдиқлаш ўйновчилар ихтиёрида деб билади (яъни, ўйин ўз-ўзини бошқариш йўли билан амалга оширилади). Болаларнинг ўйин қоидаларига қонунга риоя қилганда онгли ҳамда иштиёқ билан муносабатда бўлишлари муҳимдир.

Лесгафт ҳаракатли ўйинларни бола шахсини ҳар томонлама тарбиялаш, унда ҳалоллик, ростгўйлик, вазминлик, интизом, ўртоқлик каби ахлоқий сифатларни ривожлантиришнинг қимматли воситаси деб ҳисоблайди. Унинг «Биз ўйинлардан уларни (болаларни) ўзларини тутишга (яъни салбий ҳисларни енгишга) ўргатишда фойдаланишимиз керак», деган сўзлари машҳурдир.

Ўйинда «уларни ўз тарқоқ ҳисларини жамлай олиш ва шу аснода ўз ҳаракатларини ақлга буйсундиришга»¹ ўргатиш лозим.

Лесгафт ҳаракатли ўйинларни мунтазам ўтказиш болаларда ўз ҳаракатларини бошқаришни ривожлантиришга ёрдам беради, улар гавдасини тартибга солади, яъни турли зўриқишда ҳаракат қилишга ўргатади. Ўйинлар болани жуда чаққонлик, муайян мақсад ва тезкорлик билан ҳаракат қилишга; қоидаларни бажариш, ўзини, тутиш, ўртоқликни қадрлай олишга ўргатади.

П. Ф. Лесгафтнинг юқоридаги қоидалари ҳаракатли ўйинлар назарияси ва практикасини ривожлантириш учун асос бўлади.

Совет педагогикаси Лесгафтнинг асосий назарий фикрларига таяниш билан бирга унинг айрим назарий тавсияларига танқидий қарайди.

Лесгафт ўзининг машҳур «Теория прибавочных раздражителей» («Қўшимча қўзғатувчилар назарияси»)да болага таъсир этувчи кучли қўзғатувчилар унинг таъсирчанлигини сусайтиради,

¹ Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. гед. соч. М., 1953, IV т., 270-бет.

деб таъкидлайди. Шунинг учун у рағбатлантириш, жазолаш, гимнастика снарядларидаги машқлар, мусобақалар каби кучли ҳис-туйғу уйғотадиган тadbирларни рад этади.

Совет педагогикаси Лесгафтнинг юқоридаги қондаларини тўғри анализ қилиб, уларни юзага келтирувчи сабабларни кўрсатиб беради.

Лесгафтни жазолаш ҳақидаги фикри ўша вақтдаги тан жавосини қўлланиб таъсир этиш билан боғлиқ эди: бола бурчакка турғизилар, тиззалатилар, тушликдан маҳрум қилинар эди ва ҳоказо. У бундай жазо болага жисмоний ва маънавий зарар келтиради: у ҳаракатсиз ҳолатдан толиқади, унинг инсоний қадр-қиммати камситилади, деб тўғри ҳисоблар эди. Лесгафт тушунчасидаги жазолаш болани ўйиндан фақат вақтинча чиқариб қўйишдан иборат эди. Ҳозирги замон мактабгача тарбия педагогикасида ўйиндан бир марта чиқиш қоидада бор бўлиб, у болаларда норозилик уйғотмайди. Бундан ташқари ўйиндан чиқиш кўпинча йўл қўйилган хатони тузатиб олиш таклифи билан алмаштирилади (ўйин сигналига эътибор қилиш, фақат кўрсатилган жойда тўпланиш ва ҳ.к.). Болаларнинг ўйинда илиб олиш, чап беришда хитоб-ҳаяжонига келеак, уларни болаларнинг шовқинга ва ўйин қондасини бузишга айланмаслиги керак бўлган эмоционал ҳолати билан изоҳлаш мумкин.

Рағбатлантиришга ҳозирги пайтда болада қўйилган вазифани бажариш ва ўз имкониятларига ишончли мустаҳкамлашнинг қизиқтирувчи воситаси сифатида қаралади. Лесгафт рағбатлантиришни фақат ахлоқий мулоҳазаларга кўра рад этар эди. У болаларни ўйин ҳаракатларини ҳеч бир манфаатдорликсиз мақтов кутмасдан бажаришга ўргатар эди.

Лесгафт шунингдек, мусобақаларни ҳам ахлоқий мулоҳаза билан рад этар: унинг фикрича мусобақалар шахсий ғалаба кетидан қувишга олиб келар эди.

Ҳозирги пайтда мусобақалардан фойдаланилъяпти, чунки улар метод сифатида қизиқиш, эмоционал кўтаринчилик, ўйин ҳаракатларини яхши бажаришга интилиш уйғотади, ҳаракат кўникмаларининг такомиллашишига ёрдам беради. Бироқ ҳозирги кунда мусобақа элементлари мактабгача тарбия ёшдаги болалар ўйинига фақат уларнинг жисмоний кучлари, ва имкониятлари синчиклаб ўрганилгач ҳамда раҳбарлик услуби ўйнаб чиқилгандагина жорий этилади.

П. Ф. Лесгафт қондаларининг В. В. Гориневский ва Е. А. Аркин ишларида ривожлантирилиши. П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар ҳақидаги асосий қондалари В. В. Гориневский томонидан янги ижтимоий тарихий шароитларга мувофиқ ривожлантирилди.

Гориневский ҳаракатли ўйинларни ҳаракат фаолияти ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ҳар томонлама тарбиялашнинг асосий тури ва воситаларидан бири деб ҳисоблар эди.

Гориневский болаларбоп ўйин сюжетини ҳозирги замон жамият ҳаёти талабларига кўра танлаш муҳимлигини таъкидлаган эди.

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида болаларда ахлоқий-иродавий сифатлар тарбияланади, шунинг учун ўйин бола шахсини шакллантириш воситаси ҳисобланади. Гориневский болаларда ўйин пайтида вужудга келадиган эмоцияларга соғломлаштириш компоненти сифатида жиддий аҳамият берар экан, қувонч ва қувноқликни ўйин фаолиятининг мажбурий шартларидан бири, уларсиз ўйиннинг болалар учун моҳияти қолмайди, деб ҳисобларди.

Гориневский тарбиячидан эмоционаллик, ҳаракатлар эстетикасини, болага индивидуал ёндошиш, ўйин қоидаларига аниқ риоя қилишни талаб этган ҳолда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасига жиддий талаблар қўяр эди. У ўйинларга жазавани, жўшишни, бир-бирига нисбатан ғаразлардан ҳоли бўлган болаларбоп мусобақа элементларнинг жорий этиш мақсадига мувофиқлиги масаласини қўйган эди.

Агар тарбиячи мусобақага зарурий раҳбарликни қила олса, бу ўйинга эмоционаллик бахш этиши ва «ўйиндан болаларда ижобий ахлоқий сифатларни тарбиялаш мақсадларида фойдаланиш мумкин», деб таъкидлаган эди Гориневский.

Е. А. Аркин ҳаракатли ўйинни болани ривожлантиришнинг қудратли ва алмаштириб бўлмас воситаси, мактабгача тарбиянинг асосий ричаги, деб ҳисобларди.

Ў ўйинларнинг турли жисмоний машқларга нисбатан устунлигини унга алоҳида қизиқарлилик бахш этадиган кучли эмоционалликда, болалар кучини сафарбар қилишда, қувонч ва қониқиш уйғотишда; йирик муқкулларнинг катта қисми ишига ёрдам берувчи ҳаракат фаолияти характерида (югуриш, сакраш, улоқтириш); толиқишнинг олдини олувчи хилма-хил ҳаракатларда; болаларнинг ҳаракатлар суръати ва кучини ўзлари бошқара олишлари мумкинлигида; шахсий ташаббус кўрсата олиш ва ботирлик, интизом, топқирлик ва ҳоказолар каби психик сифатларни ривожлантиришда кўради.

Ҳаракатли ўйинлар Аркин фикрича, организмни ҳаракат аппаратини ривожлантириш ва такомиллаштириш билан мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ўйинлар болаларни интизомга, диққатни бир ерга тўплай олишга ва ҳаракатларни планлаштира олишга ўргатади.

Бироқ, ўйин илк ёшдан ҳаётбахш куч бўлиб қолиши учун унга онгли, тажриба ва меҳр билан раҳбарлик қилиш лозим¹.

Ўйин қоидаларига кўнгилли равишда риоя қилиш, ҳамманинг ягона нормага бирдек бўйсунуши шахсий ҳалоллик ва социал интизомнинг илк мактаби сифатида катта тарбиявий аҳамиятга эгадир.

Тарбиячи катта группа болаларига ўйинни ўтказишда, ролларни тақсимлашда, қоидага риоя қилишда имкони борича мустақиллик беради. Бироқ агар болалар вазифаларни нотўғри ҳал этса-

¹ Қаранг: Аркин Е. А. Дошкольный возраст. 1948, 250 бет.

лар, бунда педагогнинг одоб билан аралашуви ва ўйиннинг тўғри ва қизиқарли ўтиши учун қайғуриши зарур бўлади.

Тарбиячининг ўйинни унинг болага ҳар томонлама таъсирини ҳисобга олиб танлаши, ўйинда қатнашиши зарур бўлганда тушунтиришни вазмин ва шу билан бирга кўтаринки тарзда олиб бора олиши, ролларни тақсимлаши, яқун чиқариши — бу ҳар бир тарбиячи эгаллашга интилиши керак бўлган катта санъатдир, деб таъкидлаган эди Аркин.

Шундай қилиб, П. Ф. Лестгафтнинг ҳаракатли ўйинлар назарияси унинг издошлари томонидан ижодий ривожлантирилди.

В. В. Гориневский ва Е. А. Аркин врач-гигиенистлар сифатида аввало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг хусусиятларига эътиборларини қаратдилар. Бу уларнинг эмоциялари, болалар камолотида ёшга оид ўзига хосликлар ва уларни ўйинларни мустақил ташкил этишдаги мураккаб талабларга тайёрлашдаги аста-секинликни ҳисобга олиш ҳақидаги тавсияларида акс этган.

Ҳозирги вақтда ҳаракатли ўйинлар проблемаси мактабгача тарбия ёшидаги болани ҳар томонлама тарбиялаш ва ривожлантириш воситаси сифатида илмий ва практик ходимларнинг тадқиқот предмети бўлиб қолмоқда. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар мазмуни, уларни ташкил этиш ва методикасининг алоҳида масалалари бўйича А. И. Бикова, М. М. Конторович ва Л. И. Михайлова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. В. Артемова ва бошқа авторларнинг ишлари мавжуд. Кейинги йилларда қатор тадқиқотлар ўтказилди ва улар натижасида қуйидагилар аниқланди: 6 ёшли болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинларда мусобақа методлари ва ижодий топшириқлардан фойдаланишнинг самарадорлиги (Л. М. Коровина); катта гурппадаги болаларни уларнинг улғайиш босқичида асосий ҳаракатларга ўргатишнинг мақсадга мувофиқлиги (Н. В. Потехина); катта ёшли болаларда ҳаракатли ўйинлар орқали фозода мўлжал олишни шакллантиришнинг самарадорлиги (Э. Я. Степаненкова); кичик ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинлар давомида асосий ҳаракатларни ривожлантиришнинг мақсадга мувофиқлиги (Я. А. Тимофеева, Ҳаракатли ўйинларга илғор тажрибани акс эттирувчи амалиётчи ходимларнинг ҳам мақола ва китоблари бағишланган, чунончи, спорт ўйинлари элементлари билан ўтказиладиган ўйинлар мазмуни ва методикаси проблемаси бўйича В. И. Васюкова, Н. Г. Кожевникова, Т. К. Лобовалар, ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва методикаси проблемаси бўйича Е. А. Аронова, К. В. Вербицкая, Н. Н. Кильпо, Л. А. Киселева ва бошқа кўплаб кишилар ишлашган.

3-§. Ҳаракатли ўйинларнинг болани ҳар томонлама тарбиялаш воситаси сифатидаги аҳамияти

Ўйин фаолияти қайси формада ифодаланмасин болани қувонтиради, ҳаракатли ўйин фавқулодда хурсандчиликнинг хилма-хил моментлари билан, айниқса ижобий ҳислар уйғотишга хизмат қи-

лади. Улкан тарбиявий куч ана шу қувончли эмоциялар манбаи-
дадир.

Ўйинларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг комму-
нистик тарбиясидаги катта аҳамияти ҳақида Н. К. Крупская қай-
та-қайта гапирган эди: «Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун
ўйин катта аҳамиятга эга: ўйин улар учун меҳнат, ўйин улар учун
тарбиянинг жиддий формасидир»¹.

Н. К. Крупская фикрларида ўйиннинг жисмоний камолотдаги
аҳамияти ҳақида ҳам гапирилади.

«Жисмонан чиққирадиган, меҳнат кўникмаларини ривож-
лантирадиган, кўз мўлжалини яхшилайдиган, чаққонликни ўсти-
радиган кўплаб ўйинлар мавжуд. Чаққонликни, кучни, нипонга
теккизишни ўстирадиган ва меҳнатда улкан аҳамиятга эга бўлган
шунга ўхшаш барча нарсаларни мактабгача тарбия муассасала-
рида қўллаш фавқулудда муҳимдир»².

Ҳаракатли ўйинлар ролининг муҳимлиги улар тематикасини,
мазмунини синчиклаб анализ қилиш ва шунга мувофиқ турли ёш-
даги болалар учун танлашни талаб этади³.

Ҳар қандай ўйин — хоҳ у ижодий, дидактик, музыкали, шу-
нингдек, ҳаракатли бўлмасин болаларнинг атроф-муҳитни били-
шида ўзига хос восита ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар мазмунида бола дунёқарашини кенгайти-
рувчи ва тасаввурини аниқлаштирувчи кўплаб билиш материали
мавжуд. Сюжетли ўйинлар тематикасини одамлар ҳаёти, табиат
ҳодисалари, ҳайвонлар одатларига оид айрим эпизодлар ташкил
этади. Буларнинг ҳаммаси болалар томонидан ўзига хос шартли
ўйин формасида акс эттирилади («Саёҳатчилар», «Учувчилар»,
«Ғозлар-оққушлар», «Лочин ва курк товуқ» ва бошқалар). Би-
роқ бола ташқи дунёни тўғри идрок қилиши учун (ўйиннинг бар-
ча шартларига риоя қилган ҳолда) образнинг тўғри характерис-
тикаси ва ҳаққоний ўйин вазияти зарур. Бу педагог томонидан
ўйинни тушунтиришда эмоционал тарзда баён этилади. Халқ ўйин-
лари бунинг ажойиб намунаси ҳисобланади. Улардаги ўйин вази-
яти болани қизиқтиради ва тарбиялайди, баъзи ўйинларда учрай-
диган диалоглар, персонажлар ва улар ҳаракатларини бевосита
характерлайди («Лочин ва курк товуқ», «Ғозлар-оққушлар» ва
бошқалар). Сюжетга эга бўлмаган ва фақат муайян ўйин топши-
риқларидан тузилган ўйинларда ҳам боланинг сенсор қобилияти-
ни, тафаккурини, мўлжал олишини ривожлантиришга ёрдам бе-
рувчи кўплаб билиш материали мавжуд («Қим ўзар», «Тўп мак-
таби» ва ҳоказо).

Қоидалар катта тарбиявий аҳамиятга молик. Улар ўйиннинг
боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг

¹ Крупская Н. К. О дошкольном воспитании. М., 1973, 207-бет.

² Уша ерда, 155-бет.

³ Қаранг: Программа воспитания и обучения в детском саду. М., 1984,
«Физическая культура» бўлими.

ҳатти-ҳаракати, ўзаро муносабатларини йўлга солади, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Қоида ўйинда муайян шароит яратади. Бунда, бола ўйинга тегишли раҳбарлик қилинганда ўзида ҳосил қилинган сифатларни намоён қилмасдан туролмайди. Масалан, болалар «Айёр тулки» ўйинида фақат тулки: «Мен шу ердаман» деганидан сўнггина доирадан чиқиб турли томонларга қочишлари мумкин. Бу қоида болаларда диққатни, ўзини тута билишни, чидамлиликни, берилган сигналга тезкор реакцияни, фазода мўлжал олишни ҳосил қилади.

Қоидаларни оғишмай бажаришни талаб қилиш мақсадга эришишдаги эгоистик эмоциялар ва кайфиятни енгишга ёрдам беради. «Қоида бола ҳатти-ҳаракатини коллектив талабига мувофиқ бошқарадиган ва йўналтирадиган биринчи социал стимул ҳисобланади. Ўйинларда теран ҳиссиёт, ўртоқлик ва меҳр-муҳаббатнинг дастлабки нишонларини пайдо бўлади»¹.

Кичик группаларда қоидалар болалар томонидан ўйин ривожланиши давомида юзага келадиган мажбурий, зарур жавоб ҳаракати сифатида идрок қилинади (қуёнчалар айиқ пайдо бўлиши билан буталар орасига қочиб кетадилар; чумчуқлар автомобиль кўриниши билан йўлдан учиб қочадилар). Болалар ўйин қоидаларини ҳали «қопун» сифатида англамасдан туриб ҳозиржавобликка ўрғанадилар: бир томондан ўйин сюжетига кўра (қуёнчалар айиқдан қўрқдилар), иккинчи томондан муайян сигналга нисбатан ҳосил қилинган шаргли рефлексга кўра ҳаракат қиладилар.

Л. Ф. Артемова маълумотларига қараганда катта группаларда қондаларга ва уларни албатта бажаришга онгли муносабат болаларда аста-секин ва турли вақтда ҳосил қилинади. Болалар дастлаб қондаларни педагог раҳбарлигида, кейинчалик болалар коллективининг қондаларнинг ижтимоий аҳамиятини англаган айрим аъзолари таъсири остида бажарадилар; ниҳоят қондалар болаларнинг ижтимоий хулқ-атвори нормаларини бевосита белгиловчи омилга айланадилар.

Дастлаб болалар ўйин вазифаларини тезроқ бажариш пайида бўлиб қондаларни унутиб қўядилар, бундан ташқари ютуққа ва унга энг осон йўл билан эришишга интилиш ҳам қондани бузишга сабаб бўлади. Бу ўз навбатида ўйинчиларда порозилик уйғотади, зиддият туғдиради ва болалар ўртасидаги муносабатни ёмонлаштиради.

Ҳар бир боланинг ўйин қондасини англаши ва унга риоя қилишида катталарнинг талаби ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Аста-секин тарбиявий таъсир қилиш туфайли болаларнинг ўйин жараёнига муносабати ўзгара бошлайди, ўйин ҳаракатлари ва қондаларини бирмунча аниқ бажаришга қизиқиш ва интилиш пайдо бўлади. Ўйин қондаларини бажармаслик сабаблари ҳам ўзгаради. Энди болалар уларни атайин эмас, тасодифан бузадилар,

¹ Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948, 255-бет.

Бироқ шу заҳоти йўл қўйилган хатони тузатишга ҳаракат қиладиган бўладилар.

Болаларни қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англашга системали, чидам билан тайёрлайдиган тарбиячи раҳбарлигида улар ҳалоллик, адолатлилик, дустлик, ботирлик, ўзини тута билиш, қатъиятлик, ирода каби яхши сифатларни шакллантиришнинг самарали воситасига айланади. «Бола томонидан аста-секин ўзлаштириладиган бундай ҳаётий муҳим ахлоқий сифатлар бола шахсининг ички маънавий мулкига айланади»¹. Буларнинг ҳаммаси қоидали, ҳаракатли ўйинларни болаларни ахлоқий тарбиялашнинг таъсирчан воситаларидан бири сифатида белгилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Ўйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, мавжуд тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади; ўйинлар ижодий ҳаёл, хотира, топқирлик, фикр юритиш активлигини ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай қилиб, *ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради.*

Болаларнинг психик жараёнларини такомиллаштиришда образли, эмоционал методика катта аҳамият касб этади, у болаларда қизиқиш уйғотади, ҳаёлни жалб этади, ўйин ҳаракатларини ижодий бажаришга ундайди.

Психологлар тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, бола ўйин фаолияти туфйли фазо ва предмет воқелигини амалга ўзлаштиради, шу билан бирга фазони идрок этиш механнизмининг ўзи ҳам жуда такомиллашади.

Ўйинда фазони идрок этиш ўзининг асосий формаларида намоён бўлади: бевосита; ҳиссий билиш — сенсор (ҳиссий-образли) ва билвосита (мантиқий тафаккур, тушунча). Масалан, бола томонидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатни ўйин қондасида қатъий белгиланган йўналишда бажариш бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок қилинадиган) ва кўриш-мотор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазо-ўйин муҳитида англаш ва тасаввур қилиш ҳамда ўша кўриш мотор реакциясини намоён этишни талаб қилади. Ҳаракатли ўйинда бу икки компонент ўзаро ҳаракатда бўлади. Педагог томонидан ишлаб чиқилган ўйин қоидалари бола ҳаракати учун фазода олдиндан мўлжал олишнинг зарур имкониятини яратади; айни пайтда ўйин вазиятидаги тўсатдан бўладиган ўзгаришлар (бошловчи ҳаракати ёки сигналлар билан боғлиқ равишда) ҳаракат планини бузади ва жуда мураккаб — болаларнинг тезкор реакцияси ҳамда фазода мўлжал олишини талаб қилади («Икки аёз», «Сехрли таёқча», «Жасур болалар», «Маймунлар ва овчилар» ва ҳоказо ўйинлар).

¹ Запорожец А. В. Игра и её роль в развитии ребёнка дошкольного возраста. М., 1978, 7-бет.

Бундай реакция боладаги ўз фаолияти ва ҳаракатларини муайян муҳитга мослаш қобилиятининг ривожланганлик даражаси билан белгиланади. Бунда болага тарбиячи ёрдам бериши лозим. Бунда тарбиячи болани аста-секин ўйин вазияти ва қўйилган вазифага эришиш заруратини ҳисобга олган ҳолда бирмунча муваффақиятли ҳаракат усулини топишга ўргатади. Масалан, айнаи бир ўйинни катта ва чекланган фазода ўтказганда бола бошловчидан тез ва узоққа қочиш усулидан фойдаланади ёки унга яқин жойда туриб чаққонлик ва абжирлик кўрсатади («Тузоқ», «Айёр тулки» ва ҳоказо).

Атроф-муҳитда мўлжал олишга ўйин вазифасини бажариш йўлида атайин яратилган тўсиқлар ҳам ёрдам беради («Чамбаракдан ўтиб байроқча томон югуриш», «Бўри жарликда», «Жасур болалар» ва ҳоказо). Бу болаларда маъқул ҳаракат усулини масофани етарлича ривожланган кўз билан баҳолаш ва ҳаракатларни бажариш вақтини ҳисобга олишга таянган ҳолда мустақил танлаш қобилиятини ҳосил қилади.

Боланинг тарқалган ҳолда тез ҳаракат қилаётган болалар орасида мўлжал ола билиши жуда муҳим ҳисобланади. Бу тинимсиз ўзгариб турадиган ўйин вазиятига нисбатан тезкор реакция кўрсатиш заруратига кўра бирмунча мураккабдир. Бироқ катта группа болалари ўйинларни такрорлаш жараёнида бу кўникмани муваффақиятли эгаллайдилар («Тузоқ», «Айёр тулки», «Қувлашмачоқ» ва бошқалар).

Бола ҳаракатли ўйинида предметларнинг, одамларнинг яқин узоқлигини аниқлашни машқ қилади, шу туфайли унда кўз билан баҳолаш, шунингдек фазовий эшитиш мўлжали ривожланади («Ўзоқ яқин», «Гоҳ у ерда, гоҳ бу ерда», «Кўз боғлаш ўйини» ва ҳоказо).

Э. Я. Степаненкова тадқиқотида болаларнинг предметларро фазовий муносабатлар: олдинда, орқада, ўртада, чапда, ўнгда, ўнгга, чапга, устида, остида, орқали, ёнида, пастда, юқорида, оралиғида, қарама-қаршисида, кетма-кет ва ҳоказо ҳақидаги тушунчаларини аниқлаштирувчи ўйинлар кўрсатилган («Тезроқ юр», «Тўқиш», «Ким тезроқ», «Чамбарак орқали байроқча томон югуриш», «Лочин ва курк товуқ», «Тўпни кенглилараро думалатиш» ва ҳоказо).

Ҳаракатли ўйинлар болаларда оддий вақт мўлжалини шакллантиради. Улар қуйидагиларда ифодаланади: ўйин ҳаракатларининг изчиллигини тушуниб олишда — аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барини бир вақтда ва ҳоказо каби ўйин топшириқларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришда, масалан, «Мен бешгача санагунимча сиз байроқчалардан бирорта нақш ясашингиз керак», «Ким бубенга уч марта ургунча сафлана олади?» ва бошқалар. Бу ўйинларда бола фазода мўлжал олишни, ҳаракатлар изчиллиги ва уларга вақт давомида амал қилишни машқ қилади.

Ўйинлар мазмунини, бутун ўйин вазиятини, унинг қоидаларини, персонажлар ҳаракатини мустақил тушунтириш; болаларнинг жойлашиш ўрини. Ўйин атрибутларини ва ҳаракат йўналишларини фазовий терминларни ишлатган ҳолда кўрсатиш; ўтказилган ўйинга баҳо бериш болаларнинг ақлий ривожланишига хизмат қилади (Э. Я. Степаненкова).

Ҳаракатли ўйинлар боғча ёшидаги катта болаларда ижодийликни ривожланиши учун қулайлик яратди. Л. М. Коровина маълумотларига кўра, 5—6 ёшли болалар тегишлича раҳбарлик қилинса ўзларига таниш ўйиннинг вариантларини ўйлаб топишлари, унинг мазмунини мураккаблаштиришлари, қоидаларини тўлдиришлари мумкин. Кейинчалик болалар адабий асарлар, эртаклар сюжети асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари, ақлий ва ижодий камолотнинг юқори даражасига эришганларида эса, ўзлари ижод қилган сюжетлари асосида ҳаракатли ўйинлар яратишлари мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ижодий активлигининг ривожланиш жараёни барча ёш гуруҳлардаги тарбияланувчиларнинг топшириқларга ва уларни амалга оширишга эмоционал муносабати билан характерланади. Бунда тарбиячи раҳбарлигининг умумий ижодий йўналганлиги, унинг болалар изланишларига хайрихоҳлик муносабати катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва формасига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-баранглиги уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида характерланади. Болалардаги кўтаринкилик ўйин фаолиятига эмоционал тус берган ҳолда, ҳаракатларни жуда сифатли бажаришда намойиш бўлади ва уларда ҳаракат жараёнининг ўзидан қониқиш ҳиссини уйғотади. Бир ёки бир неча доирага, шеренга, колоннага, «фигура» бўлиб туриш каби хилма-хил сафланишлар ҳаракатларнинг аниқлигини, хушқоматлилиқни, ихчамлилиқни талаб қилади ва болаларда эстетик ҳисни ўстиради. Ўйин кўришишининг гузаллиги энг аввало қатнашувчиларнинг ўзлари идрок этадиган физкультура формасининг бир хил бўлиши билан ифодаланади.

Ўйинлар, айниқса халқ ўйинларининг эстетик таъсири ўйин бошланмалари, диалоглар, саноқлар туфайли кучаяди. Уларда оригинал нутқ оборотлари, бетакрор рус оҳанглариининг нафосати, ритмик аниқлик, саноқларда эса тортишув характеридаги нарсалар мавжуд. Масалан:

Тоғларда сайр этдим тавоқда тарақ-туруқ,
Энди сен минавергин. менинг эса мингим йўқ.

Мана «Қалхат ва курк товуқ» халқ ўйинининг бошланмаси:

Қалхатни айланаман,
Тақинчоқлар таққанман.
Уч марта нина уриб,
Маржонимни қўйдим қадаб.

Еқамни туширгандим,
Буйнимни бугдим жиндак.

Болаларнинг сеvimли асарларидан олинган замонавий саноклар жуда қизиқарли жаранглайди. Масалан:

Курпачам қочди дик-дик
Чойшабим учди ҳўнграб.
Естигим ҳам бақадай,
Қочди мендан жилпанглаб.

(К. Чуковский).

Ҳаракатли ўйинлар тўпламларида «Еще вейся плетень» («Четан девор») «На зеленом лугу» («Яшил майсазорда») ва бошқа текстли ўйинлар мавжуд. Болаларнинг ҳаракатлари сузларга мувофиқ бажариши бу ҳаракатларни ритмлаштиради, координацион механизмларни чиқиқтиради, қувончли эмоциялар уйғотади.

Музыка болага жуда катта эстетик таъсир кўрсатади: у болаларни руҳлантиради, уларни умумий бир кайфиятга бирлаштиради, чиройлироқ ҳаракат қилишга ундайди. Музикани ҳаракатли ўйинларга қўллаш, аввало, унинг эстетик-тарбиявий ролини оқлаши лозим, Бунда болаларнинг музыка асарлари характери ва формасига мувофиқ ҳаракат қилишлари муҳимдир. Шуни ҳисобга олиб, музикани ўйиннинг фақат айрим қисмларига жорий этиш лозим. Масалан, «Қувлашмачоқ» ўйинида барча болалар дастлаб ўз ҳаракатларини музыкага мослаган ҳолда осонгина тарқаб чопиб кетишлари мумкин. Музыка асарининг охири ва шу билан боғлиқ равишда унинг тиниши қувлаш ҳаракатининг бошланиши учун ўзига хос сигнал бўлиб хизмат қилади (буни мақсадга мувофиқ ҳол деб ҳисоблаш керак, чунки болалар ушлаб олиш вақтида музикани идрок қилмайдилар). Агар ўйин чоғида «Ушла» деган оғзаки сигнал берилса, бундай пайтда ҳаракат музиканинг тинишига аниқ мос келиши лозим.

Ҳаракат ўйинларни ўтказишда ҳаракатлар гўзаллиги ва маданиятини унутмаслик: диққатни ҳаракатлари бирмунча ифодали болаларга қаратиш, образни муваффақиятли бера олганларни рағбатлантириш керак.

Шундай қилиб, ҳаракатли ўйинларда мужассамлашган эмоционал соғломлаштириш, билиш ва тарбиявий компонентларнинг бутун комплексидан фойдаланиш болаларни ҳар томонлама тарбиялаш вазифаларини амалга оширишга ёрдам беради.

4-§. Ўйинлар тавсифи

Ҳаракатли ўйинларнинг кўп қиррали тарбиявий аҳамияти, уларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун мослиги, ўйинлар ёрдамида яратиладиган қувонч, болаларни жалб қилувчи фаолият муҳити — буларнинг ҳаммаси ҳаракатли ўйинлар улар кундалик ҳаётининг энг қимматли ажралмас йўлдоши эканлигини кўрсатади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ўйинларнинг турли тавсифлари мавжуд.

Ўйинлар *мазмунига кўра* қуйидагиларга бўлинади: қоидали ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари. Спорт ўйинларида энг аввало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади, шунинг учун фақат уларбоп, содда, бироқ ҳаракат техникаси қоидалари, ўйинни ташкил этишнинг ҳақиқий элементлари танланади. Шу туфайли ўйин омиллари болаларда катта кишиларда бўлганидек, жисмоний ва асабий зўриқиш уйғотмайди. Айни пайтда улар болаларда ҳаракатларнинг мақсадга интилганлигини қунт, интизомлилик, ўртоқлик ва масъулият ҳиссини, спортга муҳаббатни тарбиялайди.

Ҳаракатли қоидали ўйинларга сюжетли ва сюжетсиз ўйинлар киради. Спорт ўйинларига эса волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, лапта, стол тенниси, футбол, хоккей киради.

Сюжетли ҳаракатли ўйинлар ҳаётий ва афсонавий эпизодларни шартли формада акс эттиради. Болаларни ижодий амалга ошириладиган ўйин образлари жалб этади (чумчуқлар ва автомобиль, учувчилар, бўри ва ғозлар, маймунлар ва овчилар).

Сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар болалар учун қизиқарли бўлган, тушунарли бўлган мақсадга эришишда уларга ёрдам берувчи ҳаракатли ўйин топшириқларидан иборатдир. Улар ҳам ўз навбатида югуриб ўтиш, қувлашмачоқ ва ҳоказолар типидagi ўйинлар; мусобақа элементлари мавжуд ўйинлар («Кимнинг звеноси тезроқ сафланади», «Ким ўз байроқчасига тезроқ етиб бора олади ва ҳ. к.); мураккаб бўлмаган ўйин-эстафеталар (Ким тўпни тезроқ узатади), предметлар (тўплар, чамбраклар, серсо, арғамчиқлар, кеглилар) билан бажариладиган ўйинлар, ҳаракат мазмунига кўра фарқланадиган ўйинлар (кўп қўлланиладиган ҳаракат тури — югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ. к.)

Шунингдек кичик ёшли болаларга мўлжалланган ўйин-эрмаклар («Чапак-чапак», «Шохли эчки» ва бошқалар) ҳам мавжуд.

Спорт ўйинлари. Тадқиқотларнинг маълумотлари (М. П. Голошекина, Э. И. Адашкявичене, Л. В. Карманова) ва амалиёт натижалари шуни кўрсатдики, болалар богчаларининг катта ва мактабгача тайёрлов гуруҳларида спорт ўйинларини ўтказиш мумкин экан. Улар болалар мусобақа, ўйин эстафетаси элементлари мавжуд ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўйнайдиган ва ҳаракатли ўйинни мустақил ташкил этадиган бўлганда аста-секин жорий этилади. Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлардагидан кўпроқ ўзини тута билишни, уюшқоқликни, кузатувчанлик, муайян ҳаракат техникасини, ҳаракатнинг тезкор реакциясини эгаллашни талаб қилади.

Соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларининг

бирлиги, улар ёрдамида ҳосил буладиган эмоционал кўтаринкилик, ҳаракатларни такомиллаштириш мумкинлиги у ёки бу ўйинни бирлаштириб турувчи белги ҳисобланади. Бироқ, агар ҳаракатли ўйинларда болалар ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда турли ҳаракатлардан фойдалансалар, спорт ўйинларида ҳаракатларнинг бир қадар чегараланганлиги кузатилади, бу мазкур ўйиннинг ўзига хос хусусияти ва ҳаракат фаолияти техникасининг аниқлиги билан белгиланади. Спорт ўйинларида қатнашувчилар сони аниқ белгиланган, уларнинг вазифалари тақсимланган, ўйин муддати вақти чегараланган бўлади. Ўйинларни ўтказиш шартлари махсус тайёрланган жойни, белгиланган майдончани, («Городки» ва бошқалар) тегишли жиҳоз ва инвентарларни талаб қилади.

Юқорида кўрсатилган ўйинларда болалар спорт ўйинлари техникасининг умумий талабларига жавоб берувчи тўғри кўникмаларни эгаллайдилар. Бу кўникмалар ўйинларни кўпинчалик қайта урганишни истисно этади ва мактабга тайёрланиш учун муҳимдир.

Болаларнинг спорт ўйинларини (баскетбол, волейбол, теннис) ўйнаши учун улар тўпни эркин эгаллаш кўникмасига эга бўлиш муҳимдир. Тўп билан ҳаракат қилиш, тутиб олиш, илиб олиш ва ушлаб туриш, тўпни йўналишини белгилаб олиш, фазода тўғри мўлжал олиш каби зарур малакаларни ривожлантиради. Бундан ташқари мактабга тайёрлов группасида болаларни программа (1984) талабларига мувофиқ айрим усуллар, масалан, тўпни олиб юриш (уриб қайтариш), илиб олиш, узатиш, бир-бирига отиш, шунингдек тўпни саватга ташлаш каби усулларга ўргатиш лозим. Бу ҳаракатлар баскетбол ўйинининг асосий усуллари ҳисобланади.¹

Программада ва ҳаракатли ўйинларнинг мавжуд тўпламларида тавсифга кўп учрайдиган ҳаракат турига хос белгилар (югуриш ёки сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш ва ҳ. к.) асос қилиб олинган. Ҳаракатли ўйинларни асосий ҳаракатларнинг ҳар бир тури бўйича таълашда ёш группалари ўртасидаги ворисликка риоя қилинади. Бу тарбиячига ўйинларни болаларда муайян ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан боғлиқ равишда планлаштиришга ёрдам беради.²

М. М. Конторович ва Л. И. Михайлова³ тўпламида ўйинларни кўп учрайдиган ҳаракатлар белгиларига кўра танланган ўхшаш группалардан ташқари болаларда мускул зўриқиши: к у ч л и, ў р

¹ Қаранг: Адашквичене Э. И. мақоласи. Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. Под. ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной китобида М., 1980, 119—120 бетлар.

² Қаранг: Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Батурина. М., 1975.

³ Қаранг: Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. М., 1961.

тача, суст ҳаракатчанлик даражасига қараб бўлиш қабул қилинган. Улар ҳаракатларнинг тури ва бажарилиш характериға кўра аниқланади. Бундай тавсиф ўйин материални тахминлашни ва ўйинларни қўйилган вазифаларға кўра танлашни осонлаштиради.

Т. И. Осокина¹ ҳам ҳаракатли ўйинларни катта группаларда спорт ўйинлари элементларини қўшган ҳолда ўйинда кўп учрайдиган ҳаракатлар белгиларига кўра жойлаштиради.

Н. Н. Кильпио² китобида ҳаракатли ўйинлар тавсифига баъзи бир қўшимчалар мавжуд. Бунда предметлардан (байроқчалар, тўплар, таёқчалар, чамбараклар ва ҳ. к.) ташқари болаларда бирмунча мураккаброқ ўйин топшириқларига қизиқишни ўстиришга, чаққонлик, фазода мўлжал олиш, ҳаракатлар координациясини такомиллаштиришга хизмат қиладиган йирик гимнастика асбоблари асос қилиб олинган. Кўрсатиб ўтилган ўйин турлари ўз ичига асосий, сафланиш ва умумривожлантирувчи машқларни олади.

Ҳаракатли ўйинлар вариантлари. Ҳаракатли ўйинларни ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқдир. Бироқ вариантлар фақат ўйинни ранг-баранглаштириш, болаларнинг унга нисбатан қизиқишини сақлаб туриш учунгина эмас, балки педагогик вазифалар — ҳаракатларни такомиллаштириш, бирмунча мураккаб ўйин ҳаракатлари, қондаларини бажаришда ўйин вазияти шароитининг ўзгариши асқотадиган жисмоний сифатларни тарбиялаш учун ҳам зарур. Улар болалардан муайян ақлий ва жисмоний кучни ва шу билан бирга ўйинга нисбатан ортиб боровчи қизиқишни талаб қилади.

Масалан, «Ловишка» ўйинининг бир неча варианты мавжуд: «Ловишка, қўлингги бер» варианты фазода мўлжал олишга ёрдам беради, топқирлик, ботирлик, ўртоқлик ҳиссини ривожлантиради; «Тўп билан ўйналадиган «Ловишка» мерганлик, абжирлик, фазода мўлжал олишни ривожлантиради, «Ленталар билан ўйналадиган «Ловишка» ҳаракат характерини, суръатини ўзгартриш, абжирлик, фазода мўлжал олиш малакасини ривожлантиради; «Обёқни ердан узиб ўйналадиган «Ловишка» фазода жойлашган предметлараро мўлжал олишни, эпчиллик, абжирлик, топқирлик кўрсатишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар вариантларини тарбиячининг ўзи яратиши мумкин. Бунда у ўз группасидаги болаларнинг ақлий ва жисмоний ривожланганлигини ҳисобга олади ва уларга қўйиладиган талабларнинг тобора ошиб боришини кўзда тутати. Айрим ўйинлар тўпламларида тахминий вариантлар ҳам кўрсатилган³.

¹ Қаранг: Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду, М., 1978.

² Қаранг: Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. М., 1973.

³ Қаранг: Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Составил Е. Г. Батурина, 1974; Н. Н. Кильпио. 80 игр для детского сада. М., 1973.

Ҳаракатли ўйинлар ва махсус танланган машқлар муносабати¹.

Ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар ўзаро боғлиқдир; ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга, учинчи босқичда боланинг кўникмани ижодий қўллаш олишига тайёрлиги билан характерланадиган ўзига хос жараённинг давоми сифатида қараш лозим.

Н. В. Потехина маълумотларига кўра ҳаракатли ўйинларга мунтазам ўргатиш кейинчалик болаларнинг махсус танланган машқларни ўрганиш босқичида орттирган малака ва кўникмаларнинг такомиллашувиغا олиб келади.

Қизиқарли вазифага берилиб кетиш болага машқ худди шу ҳаракатларни бажариш даражасидан устунроқ бўлган ҳаракатнинг юқори техникасини эгаллашга ёрдам беради. Боланинг ўйин вазифасини иложи борича тезроқ бажаришга ва муваффақиятга эришишга интилиши ҳаракатларни такомиллаштиришнинг гарови ҳисобланади. Шундай қилиб, бола ўйин ҳаракатларида орттирган кўникмаларини янги, бирмунча мураккаб вазиятларга мослаган ҳолда мустақил қўшиб олиб боришга ўрганади.

Қичик гуруҳларда ўйин машқларидан таълимий мақсадларда фойдаланилади. Болаларга улар учун қизиқарли бўлган топшириқлар — «кўприкчадан ўтиш», «жилгадан ҳатлаб ўтиш», «сичқонлардек овоз чиқармай югуриш» таклиф этилади. Бу машқларнинг барчаси ўз моҳиятини (машқ сифатидаги) сақлаган ҳолда ўйин хусусиятига эга бўлади ва болалар томонидан иштиёқ билан бажарилади. Ҳаракатли ўйинларда бу машқлар ўйин сюжетининг табиий компоненти ҳисобланади, улар туфайли болаларнинг ҳаракатлари такомилланади ва ўзига хос эмоционал образли ифодаллик касб этади.

5-§. Ҳаракатли ўйинларга раҳбарлик қилиш методикаси

Тарбиячининг ўйин жараёнига раҳбарлик қилиш методикасини эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффақиятли ўтказишининг асосий шarti ҳисобланади. Педагог ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, болаларни аста-секин ва «сездирмасдан» қизиқарли ўйин вазифаларини бажаришда мустақиллик ва топқирлик кўрсатиш, юзага келган ўйин вазиятида чаққон ва интилиб ҳаракат қилиш, ўртоқлик ёрдами бериш, ҳамма учун умумий бўлган мақсадга эришишга ва бундан қувонишга ўргатиб боради.

Методика — бу тарбиячи меҳнатининг профессионал «технологияси» бўлиб, тарбиячи уни эгаллаган бўлиши ва болаларга раҳ-

¹ Жисмоний тарбия системасида ҳаракатли ўйинлар тавсифга кўра жисмоний машқларга киритилади. Мазкур ҳолда улар энд қўйилмаяпти: фақат махсус танланган машқлар кўзда тутиляпти (масалан, болаларни югуриб келиб узунликка сакрашга ўргатиш). Улар кейинчалик, «Бўри жарликда» ўйинининг мажбурий компонентини ташкил этади.

Барлик қилиш усуллари тўхтовсиз такомиллаштириб бориши керак.

Харакатли ўйинларни танлаш ва планлаштириш программага мувофиқ амалга оширилади. Бунда ҳар бир ёш группасининг иш шароити ҳисобга олинади, чунончи, болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси, ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши, ҳар бир бола соғлигининг аҳволи, индивидуал типологик хусусиятлари, йил фасли, режим, ўйинни ўтказиш ўрни, шунингдек болалар қизиқишларининг ўзига хос хусусиятлари.

Харакатли ўйинлар программа талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириб борилади, болалар онгининг ўсиши, улар тўплаган ҳаракат тажрибасини, мактабга тайёрлаш заруриятини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириб турилади.

Кичик группада мазмуни ва қондасига кўра содда бўлган сюжетли ва сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил роль ёки ҳаракат топширигини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар — қушчалар, тарбиячи — она қуш ёки тойчоқ, автомобиль бўладилар) бажарадилар. «Бекинмачоқ» типигаги ўйинларда асосий ролни тарбиячи ўйнайди (у болаларни қидиради ёки улардан яширинади).

Ёшли болаларни аста-секин индивидуал ролларни бажаришга ўргатиб борилади (барча болалар — қушчалар, бир ёки икки бола автомобиль ёки тойчоқ бўлади); «Ўз ўйинини топ» типигаги ўйинларда болалар югуриш йўналишини мустақил ўзгартиришга ўргатилади.

Болалар билан ўтказиладиган барча ўйинлар фазода, ўйин вазиятида мўлжал олишни тарбиялайди.

Ўрта группаларда энди оддий мусобақа усулидаги ўйинларни индивидуал («Ўйинчоқни ким олдин олиб келади») тарзда ҳам, коллектив тарзда («Самолётлар») ҳам ўтказиш мумкин. Бир томондан жуда тез ҳаракат қилишга ундовчи «Қим тезроқ» топшириги ўйинга эмоционал руҳ бағишлайди, иккинчи томондан болаларни коллективда ўз ҳаракати учун масъулиятни ҳис қилишга ўргатади.

Катта группа болалари учун ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, қондалари, ролларининг миқдори, топшириқни коллектив мусобақасига жорий этишга («Қимнинг звеноси тезроқ сафланади») кўра мураккаблаштирилади. Кичик группалар мусобақаларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинади.

Мактабга тайёрлов группаси болалари бирмунча мураккаб ҳаракатли ўйинлар, шунингдек коллектив мусобақаларидан иборат команда ўйинларини, ўйин-эстафетани, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг ҳаммаси чаққонлик, тезкорлик, чидамликнинг ривожланишига, ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига, ахлоқий-еродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради, эмоционал кўтаринкилик уйғотади.

Л. М. Коровина маълумотларига кўра, мусобақа элементлари мавжуд ўйинларнинг тарбиявий самараси мажбурий шартларга риоя қилиш билан белгиланади, болаларнинг ҳаммаси ва ҳар бир бола мазкур ўйинда топшириқнинг муваффақиятли, тўғри бажарилишини белгилайдиган ҳаракат кўникмаларини (югуриш, сакраш, улоқтириш ва Ҳ. к.) алоҳида ҳолда эгаллаши керак. Акс ҳолда муваффақиятсизликка учраганда болада салбий эмоция ишончсизлик уйғотади. Бу принцип ўйин-эстафеталарни ўтказиш асосига қўйилиши лозим. Унда болалар топшириқларни бажаришда бир-бири билан узвий алоқадорликда бўладилар («Қим тўпни тезроқ узатади» ва бошқалар).

Ўйинда болаларни ташкил этиш. Ўйин ўзининг мазмуни, ўйин топшириқларининг навбатма-навбат бажарилишига қараб барча болалар билан бир вақтда ёки кичик группа (бу вақтда болаларнинг қолган қисми бошқа фаолият билан банд бўладилар) билан ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар ичида группанинг барча болалари бир вақтда актив иштирок этадиган ўйинлар («Чумчуқлар ва автомобиль», «Қимнинг звеноси тезроқ сафланади», «Ловишка», «Айёр тулки» ва бошқалар) ҳам бор. Шу билан бирга ҳаракатларнинг навбатлилиги асосига қурилган («Қувлашмачоқлар», «Қим лентани тезроқ тортади», «Халтачаларни алмаштириш» ва ҳоказо) фойдали ва қизиқарли ўйинлар мавжуд. Бу ўйинлар иродани тарбиялашга ёрдам беради, ўзини тута билишга ўргатади. Бироқ бундай ўйинларни нотўғри ташкил этилганда болалар ўйин топшириқларини бажариш учун узоқ вақт навбат кутиб қолади. Кутиб қолиш, статик ҳолатларнинг бир хиллиги, айниқса, кичик ёшдаги болаларда қизиқишнинг, ҳаракат реакцияси тезлигининг сусайишига олиб келади; катта ёшдаги болалар арзимаган баҳона билан ўйиндан чалғийдилар, бу эса мазкур ҳолнинг сабабларини ҳисобга олмаган тарбиячида норозилик уйғотади. Бундай пайтда ўйинда кичик группа иштирок қилади ва у узоқ давом этмайди, болалар актив бўлиб ўйин охиригача диққат қиладилар.

Агар статик ва динамик фаолият асосида ётувчи жараённинг барча хусусиятлари ҳисобга олинса, болалар хатти-ҳаракатлари ўртасидаги фарқ ойдинлашади. Маълумки статик ҳаракатда ва узоқ вақт қўзғалиш ҳолатида бўлганда марказий нерв системасида умумий толиқиш юз бериб, у бош мия пўстлогининг ҳимоя реакцияси — тормозланиш билан тугайди.

Шундай қилиб, фақат ўйинни тўғри танлашгина эмас, балки уни жуда катта самара берадиган даражада ўтказиш ҳам муҳимдир. Амалда ўйинни ташкил этиш усулларини доимо ўзгартириб туриш мумкин: тарбиячи ўйинларнинг структураси ва ҳаракатларнинг характериға қараб ўйинларни жуда оқилона ташкил этишни ва бунда умуман болаларнинг бутун фаолиятини кўзда тутиши лозим.

Болаларни янги ўйин билан таништириш, унинг мазмуни ва қондаларини тушунтириш тарбиячидан пухта тайёргарликни талаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмунини олдиндан бўладиган суҳбатларда (ўйин ўтказиладиган кун бўлиши шарт эмас) ёритиш зарур, масалан, «Маймунлар ва овчилар», «Бўри жарликда», «Космонавтлар», «Саёҳатчилар» ва ҳоказо ўйинларда бўлгани каби. Суҳбатлар, расмларни кўриб чиқиш натижасида болаларнинг билимлари ойдинлашади, уларнинг тасаввурлари аниқлашади, ўйин образларига нисбатан муносабат таркиб топади, ижодий ҳал ёсади.

Ўйинларни тушунтириш уларнинг гурларига кўра ҳар хил ўтиши мумкин, бироқ бу тадбир доимо эмоционал жиҳатдан қизиқарли, болаларни қувноқ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинни тезроқ бошлаш истагини туғдирадиган ва ўйин топшириқларини иштиёқ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Сюжетсиз ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва ифодали оҳангда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин ҳаракати изчиллигини тушунтиради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрнини (кичик ва ўрга группаларда предметларни мўлжаллаб, катта группаларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда кўрсатади ва қондаларни аниқлаштиради. Шундан сўнг педагог болалар тушунтиришларни қандай қабул қилганликларини текшириш мақсадида жиддий ёки ҳазил оҳангда бир неча саволлар беради. Болалар мустақил бажаришлари керак бўлган ўйиннинг ҳаракат ва қондалари улар учун тушунарли бўлса шундагина ўйин кувноқлик ва уюшқоқлик билан ўтади.

Мусобақа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўйинни тушунтираётиб қондаларни, ўйин усулларини, мусобақа шартларини аниқлаштиради, болаларни топшириқларни уларнинг барчаси бажаришга ҳаракат қилиши ва яхши удаллашига ишонч билдирган ҳолда рағбатлантиради. Бундай ўйинларда фақат тезкорликка эмас, балки ҳаракатларни сифатли бажаришга оид топшириқлар бериш ҳам тавсия этилади. («Қимнинг командаси тўғрироқ югура олади», «Қимнинг командаси тўпни туширмайди»). Ҳаракатларни маромида, тўғри бажариш болаларга катта қониқиш, қувончли кечинмалар бирлигини, ишонч ва ҳаракатларни тақомиллаштиришга интилиш ҳиссини бахш этади. Тарбиячи болаларнинг жисмоний камолоти ва индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашаётган кучлари тенг группалар — командаларни бирлаштиради; ўзига ишончсиз, тортинчоқ болаларни активлаштириш мақсадида уларни жасур, актив болалар билан қўшиб қўяди.

Баъзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда капитанлари, судья ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин (дастлаб тарбиячи — судья, болалар унинг ёрдамчилари бўлади). Бундай ўйинларда топшириқларни тўғри ёки тез бажарилгани учун берилган очколар ҳисобланади. Ҳисоб натижаси ҳар бир команда-

нинг топшириқлар ва коллектив ҳаракатларни бажариш сифати-ни белгилайди. Ҳайвоний ўтказишнинг бундай формаси тарбиячи-дан катта педагогик назоратни талаб қилади. Бу назорат болаларда дўстона муносабатлар, ўз ҳаракатлари ва ўртоқлари ҳаракатларини танқидий баҳолашни тарбиялайди.

Тарбиячи кичик гуруҳларда ўйинчилар ҳаракати ва қондаларни бевосита ўйинни ўтказиш жараёнида тушунтириши мумкин. Тарбиячи болалар билан ўйнар экан, улар фаоллигини йўналтиради, ўйинда фойдаланиладиган ҳаракат сигналини ажратиб кўрсатган ҳолда ўйин вазиятига эмоционал руҳ беради, масалан, «Энди эса мен қочаман... ким мени тезроқ қувиб етади» («Қувиб ет» ўйини).

Сюжетли ўйинлар бошқа усулларни талаб этади. Тарбиячининг вазифаси болалар кўзи ўнгига ўйин вазиятининг кўргазмалари манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёрқин тасвирлашдан, болалар тасаввури ва эмоцияларига таъсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусини активлаштиришдан иборатдир, Бунинг учун у айниқса кичик гуруҳга ўзини оқлаган ўйинчоқ, ҳикоядан фойдаланиши мумкин.

Масалан, тарбиячи «Арина буви ва унинг жўжалари» ўйинини ўтказишдан олдин болаларни ярим доира шаклида қўйилган стулларга ўтказиш ва ўзи улар рўпарасига ўтириб ҳикоя қила бошлайди: «Арина бувининг жўжалари кўп экан. Уларнинг бари пахмоқ, жажжи, сап-сарик — мана бундай экан (пахмоқ жўжача — ўйинчоқни кўрсатади). Буви ўз жўжаларини жуда яхши кўрар экан ва уларни ҳар кун эрталаб ям-яшил майсазорга сайр қилгани қўйиб юборар экан» ва ҳ. к. Бундай ҳикояга тарбиячи болаларнинг ўйин сюжетига оид бутун ҳаракатини киритади. Шундан сўнг у дейди: «Сизлар жўжачалар, мен эса Арина буви буламан. Ҳозир мен рўмол боғлаб олай, кейин сизлар билан ўйнаймиз (ҳикоя қилиш вақти 1,5—2 минутдан ошмаслиги керак).

Таниш ўйинларни такрорлаганда кичик гуруҳларда асосий роллар (болалар — қушлар, тарбиячи — тойчоқ бўлганини) ва жойлар — болалар уяларини эмоционал образли тарзда эслатиш; «Қушчалар кимдан қочиб инларига учиб кетадилар? Улар кимдан қўчиши мумкин?» каби саволлар бериш мумкин. Урга гуруҳида таниш ўйинни таклиф этиб, қондаларни эслатиб ўтиш билан чекланиш кифоя. (Масалан, бошловчи «Тўхта» дегач — қимирлаш мумкин эмас). Бошқа бир ҳолда болалардан «Мен бубенга урганимда нима қилиш кераклигини ким айтади?» деб сўраш мумкин (Тахминий жавоб: «Ўз ўйинчоғи ёнига тез этиб келиш керак.») Катта гуруҳларда ўйин мазмунини эслашни болаларнинг ўзларига таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда ўйинчиларнинг жойлашиш ўрнини белгилайди, ўйин ҳаракатларининг боришини баён қилади, иккинчиси қондаларни санаб беради. Бундай усул болаларда оқилиқ ва мустақилликнинг ривожланишига ёрдам беради, аста-

секин педагогнинг бевосита раҳбарлигисиз ўйин ўйнашга олиб келади.

Ўйинларда ролларни бўлиш турлича кечади. Баъзида тарбиячи муайян педагогик вазифаларга амал қилиб (янги келган болани рағбатлантириш ёки аксинча, актив бола мисолида ботир бўлиш қанчалик муҳим эканлигини исботлаш ёки бўлмаса ўзига ишонган бола илтимосини рад этиб, бу ролни қўрқоқ, тортинчоқ болага топшириш) бошловчи тайин этиши ёки болаларни хурсанд қилган ҳолда ўйинга ўзи киришиб ўзи зиммасига бошловчи ёки оддий иштирокчи ролини олади. Бунда у болалардан «Бугун қайси саноқ ўйинини танлаб оламиз?», «Ким санашни хоҳлайди?» деб сўрайди. Агар ўйинда бошлама бўлса, уни болалардан бирига ҳикоя қилишни таклиф этади. Буларнинг ҳаммаси болалар томонидан ўзлаштирилади ва мустақил ўйин фаолиятида фойдаланилади. Шунингдек, тарбиячи бошловчи сайлашни болаларнинг ўзига ҳавола этиши ва улардан бу ролни мазкур болага нима учун топширганликларини тушунтириб беришларини сўраши мумкин.

Кичик группаларда бошловчи ролини тарбиячининг ўзи бажаради ва уни эмоционал, жонли, образли тарзда бажаради. Индивидуал роль чекланган фазо ва унинг муайян йўналиши шароитида аста-секин боланинг ўзига топширилиши мумкин (масалан, «Қушчалар ва автомобиль» ўйинида автомобиль хонанинг белгиланган томонига чумчуқлар турган жойга яқинлашмасдан ҳаракат қилиши мумкин).

Ўйин жараёнида тарбиячи болалар ҳаракати ва ўзаро муносабатлари, улар томонидан қондаларнинг бажарилиши, нагрузкаларни дозалашни кузатиб боради, қисқача кўрсатмалар беради, болаларнинг эмоционал — ижобий ҳолатини сақлаб ва бошқариб боради. Қонданинг айрим болалар томонидан бузилиши ҳақида (агар улар ўйиннинг боришига таъсир қилмаса) ўйинни қайта ўтказишдан олдин гапиреди.

Ҳаракатли ўйин жисмоний нагрузкани камайтирадиган ва пульсни нормал ҳолга келтирадиган умумий юриш билан тугалланади. Юришни аҳамиятига кўра бир хил бўлган кам ҳаракатли ўйин билан алмаштириш ҳам мумкин («Қидириб топ ва жим тур», «Ўзингга ёққан нарсани келтир», «Ўз ҳаракатингни ўйлаб топ»), бироқ бунда барча болалар ҳаракатда бўлишлари лозим.

Ўйин тугаган заҳоти унинг якунини чиқариш керак эмас: болаларнинг тез ҳаракатдан дам олишга аста-секин ўтмаслиги юрак фаолияти ва бутун организмга нохуш таъсир этади. Тарбиячи ўйинни баҳолашда унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз ролларини муваффақиятли бажарган, жасурлик, чидамлик, ўзаро ўртоқлик ёрдами кўрсатган болалар номини атайди ва қондаларнинг бузилиши ҳамда болаларнинг шу билан боғлиқ ҳаракатини кўйиниб кўрсатиб ўтади.

Тарбиячи катта группаларда болаларни ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил этишга тайёрлайди, бунда ўйинларнинг бориши-

ни ва айниқса, қондаларнинг бажарилишини ҳамда болалар ўрғасидаги муносабатларни кузатиб боради. У болаларга ҳаракатли ўйин вариантларини унинг сюжетни, қондасини, ўйин ҳаракатларини ўзгартирган ҳолда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўзи ўйлаб ўйин топиш каби ижобий топшириқлар беради.

Мустақилликни ривожлантириш, ташкилотчилик малакаси ва ахлоқий ҳисларни тарбиялаш мақсадида катта ёшли болаларга кичик гуруппаларнинг бирида ўйин ўтказиш топширилади. Дастлаб уларга вазифаларни тарбиячи тақсимлайди, бирига (ёки иккитасига) кичкинтойларни уюштиришни, бошқасига ўйинни, унинг қондаларини тушунтиришни, учинчисига индивидуал роль бажаришни («Қуёнчалар ва айиқ», «Чумчуқлар ва автомобиль» ва бошқалар) топширади, шундан сўнг болалар бу вазифаларни мустақил бажарадилар. Ўйин кичик гуруппа тарбиячиси кузатуви остида ўтказилади.

6- §. Кичкинтойлар ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналганлиги

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болаларда ижодни шакллантиришнинг кенг имкониятлари ярағилади, чунки ўйинлар ҳеч қачон фақат автоматлаштирилган ҳаракатлардангина иборат бўлмайди. Ижодий ташаббус болаларда кичик мактабгача ёшда: унинг бошланғич формаси икки ёшда ва ривожланган формаси уч ёшда намоён бўлади.

Кичик ёшли болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар репертуарида сюжетли ўйинлар устулик қилади: улар болаларнинг атроф-муҳит ҳақидаги тасаввурини аниқлаштиради, кўргазмали ҳаракат ва кўргазмали образ тафаккурининг активлашишига хизмат қилади, хаёлнинг вужудга келиши ва ривожланишига таъсир этади.

Сюжетли ўйинларнинг шартли-реал вазияти болага ўзига таъиниш ҳаётий образнинг қайта бажаришида ёрдам беради. Бола ҳаракатларнинг ўзидан, қуш ва ҳайвонларга тақлид қилишдан қувонади: қушчадек парвоз қилади, қуёнчадек сакрайди, тойчоқдек чопади. Шунинг учун ҳам ўйин пайтида кулги, қувончли хитоблар эшитилиб туради ва ўйин жараёнининг асосида энди болаёнинг оддий ижрочилик активлиги, ўйин образига киришга дастлабки уриниши қарор топади.

Болалар ўйин фаолиятининг барча ёш гуруппалари, айниқса кичик гуруппаларда ижодий йўналганлиги тарбиячи раҳбарлигининг ўйланган эмоционал образли методикаси билан белгиланади. Унинг вазифаси болаларда аста-секин ташқи ҳаётни, рақобат ва муайян ўйин вазиятида ижодий ҳамкорлик ҳиссини акс эттирувчи ўйин образларига нисбатан ижобий эмоционал муносабатни шакллантиришдан иборатдир. Ҳаракатли ўйинни муваффақиятли ўтказишда болаларни ўйин мазмуни, персонажларнинг ўйин ҳара-

катлари ва қондалари билан таништириш катта аҳамият касб этади. Педагог кичик ёшли болаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тарбияланувчиларда ўзини мазмунини идрок қилишда эмоционал иштиёқ сабрсизлик билан ҳаракат қилиш истигининг юзага келишига ёрдам берувчи муомала усулларини ўйлаб топади. Тарбиячи ўзининг қутилмаган фавқулоддалиги билан ҳарактерланадиган, ўзини фаолиятнинг бошланиши ва бутун жараёни учун хос ўзини усулларини, ўзини сюжетининг қисқача эмоционал образли сюжетини баён этади. Бу ўзини вазиятини ва ўзини персонажлари характеристикаси ҳамда ҳаракатини эмоционал образли аниқлаштиради, такрорлашда фойдаланиладиган ўзини вариантларини тузади. Педагог бу ўзинларга улар сюжетини сақлаган ҳолда янги персонажлар, ҳаракатлар киритади, вазиятни ўзгартиради (масалан, «Чумчуқлар ва мушук» ўзини ва унинг вариантлари: «Чумчуқлар ва автомобиль», «Чумчуқлар ва тойчоқ» ва ҳ.к.). Айтиб ўтилган усуллар турли ўзини вазиятларида ижодий фикрлашни, чамалай билишни, бирмунча мураккаблаштирилган ҳаракатларни идрок этишда айрим янгиликларни келтириб чиқариши туфайли болаларда қизиқишининг пайдо бўлишига ва сақланишига ёрдам беради.

Мисоллар келтирамиз:

«Сичқонлар омборда» ўзини олдидан болалар қандай ўйнашларини эшитиш учун тайёрланганларида эшик ордидан тўсатдан миёвлаш эшитилади (бунда энага тарбиячига ёрдам беради). «Ташқарида нимадир миёвляпти, дейди тарбиячи, — сизлар тинчгина ўтиринглар, мен нималигини билиб келаман». У эшикка яқинлашади ва эркалаб дейди: «Бу мушуквой бизга меҳмон бўлиб келибди». У эшикдан ўйинчоқни олиб киради ва болаларга: «Болалар қараглар, қандай чиройли мушукча. У билан саломлашинглар!» Сўнг тарбиячи болаларга мушукчани силаб, унинг чиройли кўзларини, кулоқларини, узун мўйловларини, баитигини, юмшоқ, ипақдек юнгили кўришга руҳсат беради. «Мушукча биз билан ўйнагани келибди». Тарбиячи ўйинчоқ мушукчани тиззасига ўтказлади ва болаларга мурожаат этади: Ҳозир мен қандай ўйнашимизни тушунтирамиз. Пишлоқ, ёрма, нўхат, ширин сухарилар сақланадиган катта омборда сичқонлар пайдо бўлибди. Улар ўз илларидан чиқиб, барча ширин нарсаларни кемириб ташлабдилар. Шунда омборга мушукчани қўйиб юборишди. Мушук сичқонларни тутишга шайланиб, сичқонлар овозига қулоқ солиб, уларнинг қачон пайдо бўлишини кузатиб ётибди. Сичқонлар эса мушукни кўриб ўз илларига яшириниб олишибди. Атроф жим-жит бўлиб қолибди. Мушук ухлаб қолгач, омборга чиқиб, ҳар томонга югуриб кетишибди, бирлари пишлоқ, бирлари ёрма ва яна бирлари сухарини кемира бошлабдилар. Мушук уйғониб ва газабли миёвлаб сичқонларга ташланибди. Сичқонлар кўрқиб кетиб тезда илларига қочиб кетибдилар... Сизларнинг барчангиз сичқонлар, стулчалар эса илларингиз бўлади. Мушук эса мана бу ерда, омбор эшиги ёнида ўтиради. Ўзини бошланади».

Тарбиячи ўзини сюжетга мувофиқ ўзини тафсилотини тушунтирган, оҳангни ўзгартирган ҳолда олиб боради, болалар фаолиятини йўналтиради. Педагог дастлаб бошловчи ролни бажаради ва айни пайтда болалар билан ўйнайди. У ҳам мушук, ҳам сичқон, ҳам чумчуқча, ҳам автомобиль бўла олади. Тажриба шуни кўрса-

тадики, болалар бундай ҳолни сезмайдилар ва берилиб ҳаракат қиладилар.

Ўйин жараёнида болалар зиммасидаги ўйин вазиятини эҳтиётлаб сақлаш, уларни вақти-вақти билан рағбатлантириб туриш жуда муҳимдир, чунончи: «Ира чумчуқлар донни қандай яхши ейишяпти» ёки «Настенькамиз қандай эпчил сичқон-а, сухарини топиб, кемиряпти». Педагог ўйин давомида эътироз билдирмайди. Агар болаларнинг ўйин фаолиятини йўналтириш зарур бўлиб қолса, бу ўйин сюжети, образига ҳалал етказмасдан қилинади. Тарбиячи хаёллаб қолган ёки ўзбошимчалик қилаётган болага «Барча сичқонлар илдам чопиб кетишди, сичқонвойлар Настя ва Серёжа қочиб улгуролмаяпти. Мушук уйғониб қолди, шошилинглар!» — дейди.

Педагог боланинг ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, кўрсатилган озгина мустақилликни ҳам рағбатлантиради, болалар ҳаракати иложи борича ифодали бўлиши, сигналга мувофиқ ҳаракат қилишлари учун ҳаракатларнинг образли бажарилишини кузатиб боради. Ўйинни яқунлар экан, тарбиячи болаларни ўйин вазиятидан табиий тарзда чиқаради. У ўйинга киритилган персонажни ҳам унутмайди ва масалан, болаларга шундай дейди: «Биз мушукча билан жуда яхши ўйнадик, унга бу ер ёқиб қолди, у бизникида, ўйин бурчагида яшайди. Биз ҳали у билан яна кўп ўйнаймиз». Ўйин фаолиятининг бу тартибда яқунланганлиги уни тўла яқунлаш ва шу билан бирга болаларда ўйинчоқ билан бўладиган ўйин ҳаракатларида ўзига ишонч пайдо қилишда жуда муҳимдир.

«Сичқонлар оморда» ўйинини такрорлашда тарбиячи турли вариантлардан фойдаланади: сичқонлар фақат ўз инларига қайтиб кирадилар, ўйин майдончасининг турли участкаларига қўйилган ёриқ-тешиклардан ўтадилар, таранг тортилган шнур остидан ўтадилар.

Болани кичик группа ёшидан бошлаб ўйин қондаларига бўйсунтиришга ўргатиш зарур. Буни қоида, роль ва ўйин вазиятига асосланадиган қилиб амалга ошириш жуда мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун ҳаракатли ўйинга атрибутлар киритилади: бола улар ёрдамида ролга киради, ролда эса у, табиийки, қондаларга бўйсунди.

Шундай қилиб, тарбиячининг эмоционал образли методик раҳбарлиги болалар ижодий активлигини ривожлантиришда актив роль ўйнайди. Тарбиячи болаларнинг ҳаракат тажрибасини кенгайтирган, образли сўз билан тасаввурига таъсир этган ҳолда ҳар бир боланинг ўйиндаги ижодий ижрочилик фаолиятини рағбатлантиради ва йўналтиради.

1- §. Спорт машқларининг характеристикаси

Чангида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самокатда, спортроллерда юриш, шунингдек сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мускул группаларини мустаҳкамлашга, суяк, юрак-томир, нафас олиш ва нерв системаларининг ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик ва бошқалар), шунингдек, ритмлик, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради,

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғулотлар қуёш нурида, шунингдек сувда чиниқиш модда алмашишини кучайтиради ва чиниқтиришга хизмат қилади.

Парк, ўрмон, дарёда ўтказиладиган машғулотлар табиат гўзаллигини кўришга имкон беради, унга муҳаббатни тарбиялайди, эстетик ҳис қўзғатади, ижобий эмоциялар уйғотади.

Спорт машқларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ҳодисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва бошқаларнинг хусусиятларини), сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек спортроллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларни эгаллашга имкон беради.

Болалар боғчаси территориясидан ташқарида бўладиган коллектив машғулотлар, айниқса сайрлар, ўртоқлик ўзаро ёрдами, онгли интизом, коллективда уюшиб ҳаракат қилиш, шунингдек, ботирлик, сабот, қатъийлик ва бошқа сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Физкультура инвентарига қараш болаларда меҳнат кўникмаларини тарбиялайди, шунингдек, саранжомликка, эҳтиётликка, меҳнатсеварликка ўргатади.

2- §. Чангида юриш

Мактабгача тарбия муассасаларида чангида юришни иккинчи кичик группадан бошлаш кўзда тутилади. Бироқ, агар болалар боғчасида зарур шароит мавжуд бўлиб ва болалар ота-оналар раҳбарлигида тажриба орттирган бўлсалар, болалар билан илк ёшдан бошлаб машғулот ўтказиш мумкин.

Чангида силжишга ўргатиш эрта бошланади. Ота-оналарни болаларни чангида юришга ўргатишга жалб қилиш учун йиғилишларда, консультацияларда чанги, чанги таёғи, чангини оёққа танғиш ҳақида, кийим-бош ва пойабзалга талаблар, чангини сақлаш ва унга қараш ҳақида гапириш лозим. Бундан ташқари ота-оналарга

нанғида юриш техникасининг турли усуллари, турли бурилишлар ва ҳоказолар ҳақида, турли ёшлардаги болаларни бу ҳаракатларга ўргатиш ҳақида қисқача маълумот бериш лозим. Ота-оналар болаларга ибрат, намуна бўла олишлари учун уларга болаларни чанғида юришга ўргатишга¹, ўз малакаларини такомиллаштиришга оид адабиётларни ўқишни тавсия қилиш мумкин².

Мактабгача тарбия муассасаларида чанғида юриш болаларнинг эрталабки (машғулотлардан сўнг) ва кечки (кеч тушликдан сўнг) сайрлари пайтида ташкил этилади. Бу машғулотлар барча группалар билан бир вақтда, кичик группачалар билан ва индивидуал тарзда ўтказилиши мумкин. Болалар машқларни бажариш техникасини эгаллаганларидан сўнг уларга чанғида мустақил юришга рухсат этилади.

Тарбиячи машғулотларни бутун таълим даври учун планлаштиради. Машғулотдан олдин бевосита машқларнинг мазмуни, дозаси ва бажариш суръатини аниқлайди, шунингдек, таълим усуллари билан белгилайди.

Тарбиячи болалар билан суҳбат ўтказиши мумкин. Суҳбат вақтида машғулотларнинг аҳамияти ҳақида, уларбоп махсус кийим-бош ва пойабзал ҳақида, чанғи инвентарини сақлаш ва эҳтиётлаш қоидалари ҳақида тушунарли тилда гапириб беради. Шундан сўнг тарбиячи болаларни чанғини турли усуллар билан (елкада, қўлтиқлар ёки қўлда ушлаб) олиб юришга, тақиш ва ечишга ўргатади.

Чанғида юришга ўргатиш муайян изчилликда ўтказилади: дастлаб босиладиган ва сирғаладиган қадам ташлашга; сўнгра жойда туриб (товон ва оёқ учларида) ва ҳаракат пайтида бурилишларга («хатлаб қадам ташлаш», «плуг» «ярим плуг»усули); тор-мозланишга; тепаликка кўтарилишга (одатдагп қадам билан «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» усулида) ва ундан тушишга («зинапоя» усулида, паст, ўртача, тик туриб); навбатма-навбат жуфт қадам ташлаб ва бир вақтда таёқлар ёрдамида қадам ташламасдан юришга ўргатилади.

Болалар дастлаб чанғида таёқларсиз силжийдилар. Бу мувоzanатни, қўл ва оёқлар ҳаракати координациясини ривожлантиришга ёрдам беради ва болаларни бирмунча мураккаброқ юриш усулларини ўзлаштириб олишга тайёрлайди. Чанғи таёқларидан ўз вақтида фойдаланмаслик болаларни уларга «осилиб» олишга ўргатади.

Ўргатишда кўргазма ва тушунтиришдан фойдаланиш лозим. Расмларни кўриш чанғида юриш техникаси ҳақидаги тасвурларни аниқлаштиришга ёрдам беради. Чанғида силжиш кўникмаларини мустақкамлаш учун ўпинлар ўтказилади. Машғулотлар муддати аста-секин 15 минутдан — 40 минутгача узайтирилади.

¹ Қаранг: Голошекина М. П. Лыжи в детском саду. М., 1977.

² Қаранг: Бутин И. М. Лыжный спорт. М., 1983.

Участкалардан ташқарида (парк, стадион, ўрмон) 30 минутдан 60 минутгача сайр қилиш тавсия этилади.

Мактабгача тарбия муассасаларида орттирилган куникмаларнинг дам олиш кунларида ота-оналар раҳбарлигида мустаҳкамла-ниши муҳимдир.

3-§. Конькида учиш¹

Болалар уч ёшдан бошлаб конькида учишни ўрганишлари ва фигурали учишнинг оддий элементларини бажара олиши мумкин. Бироқ, болалар боғчаси шароитида кичик ёшли болаларни конькида учишга ўргатиш жуда қийин, чунки уларда болдир-товон бўғини заиф бўлиб, у шикастланишнинг олдини олиш учун малакали раҳбарликни талаб қилади; кичкинтойлар ботинкаларини ўзлари кия олмайдилар ва катталарнинг ёрдамсиз ипини боғлай олмайдилар, шунинг учун мактабгача тарбия муассасаларида конькида учишга ўргатиш 5—6 ёшли болалар билан ўтказилади.

Болалар аввал муз майдонида юриш, конькига, ботинкага, кийимга қараш, ботинкани кийиш қондалари билан таништирилади.

Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги қанча яхши бўлса, улар конькида учишни шунча тез эгаллайдилар. Шунинг учун оёқ мускуллари, хусусан, товон мускулларини мустаҳкамлайдиган, шунингдек, мувозанат сақлаш, чаққонлик, тезкорлик ва бошқаларни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар катта ўрин эгаллайди. Шу мақсадда машқлар бинода конькисиз ва конькида, қорда ва муз йўлкачаларида ўтказилади. Бу машқлар музда силжиш техникасини ўзлаштиришни осонлаштиради.

Болаларни тўғри дастлабки ҳолатни эгаллашга учувчи ҳолатида («конькида туриш») югуриш ва иккала оёқда сирғалишга; навбатма-навбат силтаниб ўнг ва чап оёқда сирғалишга; ўнг ва чап томонларга бурилишга, тормозланиш ва тўхтаб ўтишга ўргатилади.

Конькида юришга ўргатишда кўрғазмалилик, тушунтириш, кўмаклашиш (катталарнинг қўлидан тутиб, чана суянғичи, махсус стулларни ушлаб) каби турли методлардан фойдаланмоқ лозим. Тарбиячи болаларнинг толиқиб қолмаслиги учун уларни кузатиб боради. Машгулотлар давомийлиги ёшга қараб 8 дан 25—30 минутгача узайиб боради. Ҳар 5—10 минутда болаларга скамейкаларда 2—3 минутдан дам олиш имконияти бериш зарур.

4-§. Филдиракли конькиларда учиш

Филдиракли конькиларда учиш мактабгача катта ёшда тавсия этилади. Болаларни юришга, бурилишларга (ўнгга, чапга), тормозланишга, тўхташга ўргатилади.

¹ Конькида учишга ўргатиш методикаси билан Пустинникова Л. Н. нинг «Коньки в детском саду» китобида танишиш мумкин. М., 1979.

Тарбиячи бир неча болаларни бир вақтда ғилдиракли конькида учишга ўргатади. У олдинга силжиш техникасини тушунтиради ва кўрсатади ҳамда болаларга бу ҳаракатни бажаришда ёрдам беради. Таяниб учиш бир неча кун давом этади. Шундан сўнг болаларни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқда силтаниб силжишга ўргатилади. Оёқ ва қўллар ҳаракатлари музда учишдаги каби мос бўлиши керак.

Кейинчалик болаларни югуриш ва икки оёқда сирғалишни қўшиб олиб боришга (гоҳ у, гоҳ бу оёқ билан силтаниб) ўргатилади. Бола 3—4 марта навбатма-навбат куч билан силтаниб оёқларини кичик масофада бир-бирига параллел қўяди. Сўнг секинлаб ва тўхтаб қолгунча сирғалади. Ҳаракат пайтида бурилишдан олдин учиш секинлатилади, сўнгра гавдасини керакли томонга бироз энгаштириб тўла бурилиш амалга оширилади. Шундан сўнг ҳаракат янги йўналишда давом эттирилади.

Ғилдиракли конькиларда учиш кўникмаларини мустаҳкамлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Машғулотлар давомийлиги аста-секин 10—15 минутгача узайтирилади. Агар бутун группа болалари ғилдиракли конькида учиш кўникмаларини эгаллаган бўлсалар, машғулотлар барча болалар билан бир пайтда айлана йўлкада ўтказилади.

5-§. Чана учиш

Бир ёшга қадам қўйган болаларни катталар чанада учирашди. 2—3 ёшли болалар чанани ўзлари арқон билан судраб қўғирчоқларини учирадилар. Тўрт ёшли болалар йўлкада бир-бирларини чанада учирадилар. Тарбиячи чанага ўтириш ва нарузкани дозалашни назорат қилиб боради.

Топшириқлар аста-секин мураккаблашиб боради: болалар бир-бирларини турли топшириқларни бажарган ҳолда (предметгача учуриб бориш ва қайтиб олиб келиш) предметлар орасидан («килонизи» бўлиб) айлана бўйлаб учирадилар. Чанғида учиш ўйин формасида ҳам ташкил этилади, катта группаларда эса ўйин-эстафета ўтказилади.

Тепаликдан сирғалиб учишда тарбиячи аввало болаларни қондалар билан таништиради. У болаларни чанада ўтиришга ва уни бошқаришга ўргатади. Тарбиячи кичик группа болаларига тепаликдан сирғалиб тунишда ёрдам беради. Катта ёшли болалар бирмунча тик ва узунроқ тепаликлардан турли дастлабки ҳолатларда: ўтириб, тиззалаб, қорин билан ётиб, биттадан ва иккитадан бўлиб сирғаладилар. Тепаликдан чанада учишда турли топшириқлар: лентани ечиш, қўғирчоққа қўл теккизиш, қор билан нишонга уриш кабиларни бажаради. Топшириқлар тобора мураккаблаштириб борилади, бу эса ҳаракатнинг ушбу турига қизиқиш уйғотади.

Тарбиячи болаларни ташкил этишни бошқаради: 6—8 киши училини (узоқ кутиб қолмаслик учун) ва қоидага риоя қилишни

назорат қилади, нагрукани дозалашни йўлга солади. Тепаликдан учиш давомийлиги аста-секин 20—30 минутгача узайтирилади.

6- §. Велосипедда юриш

Мактабгача тарбия муассасаларида уч гилдиракли ва икки гилдиракли велосипедлардан фойдаланилади. Аввало болаларни велосипедда юриш қоидалари билан таништирилади. Болалар 2 ёшдан уч гилдиракли, 5 ёшдан икки гилдиракли велосипедда юришга ўргатилади: велосипедга ўтиришга, ундан тушишга, тўғрига, айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб юрганда, ўнгга, чапга, орқага бурилишга, тўхташ жойларида тормоз беришга ўргатилади.

Болаларни икки гилдиракли велосипедда учишга ўргатишда дастлаб уни тўғрига, айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб ҳайдаш, ортга буриш топшириғи берилади. Шундан сўнг болаларни велосипедда тўғрига (катталар кўмагида) ҳайдаш, бурилишлар қилишга ўргатилади. Сўнг болалар велосипедга ўтиришга ва ундан тушишга, тўғрига мустақил юришга ўргатилади. Кейинчалик топшириқлар мураккаблаштирилади: болалар айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб, ортга бурилиб қўшимча топшириқларни бажарадилар (лентани ечадилар, қўнғироқчапи чалиш, велосипедни бир қўл билан бошқариш ва бошқалар) тепаликка кўтариладилар ва ундан тушадилар, тезаликни оширадилар ва камайтирадилар, тормоз берадилар ҳамда тўхтайдилар. Мактабга тайёрлов группаларида «Йўл ҳаракати қоидалари» ўйини ташкил этилади.

Тарбиячи велосипедга ўтиришни, қоидаларнинг бажарилишини, ҳаракатларни дозалашни кузатиб боради. Агар толиқиш аломатларини сезса, болага ҳайдашни бас қилишни айтади.

Машғулот вақти аста-секин кичик группаларда 5 дан 15 минутгача, катта группаларда 15 дан 20—25 минутгача узайтирилади.

7- §. Самокатда, спортроллерда учиш

Самокат ва спортроллерларда учиш катта группаларда ташкил этилади. Дастлаб болалар юриш қоидалари билан тапиштирилади, сўнгра самокат, спортроллерга миниш, ундан тушиш, тўғрига ҳайдаш, ўнгга, чапга, ортга бурилиш, тормоз бериш ва тўхташга ўргатилади. Топшириқлар аста-секин мураккаблаштирилади: болаларга айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб учиш, «Йўл ҳаракати қоидалари» ўйинини ўйнаш таклиф этилади.

Тарбиячи болаларнинг самокатда, спортроллерда учганда гоҳ ўнг, гоҳ чап оёғ билан силтанишини кузатиб боради. Масалан, бола йўлқадан бир томонга қараб учганда биринчи оёғи, орқага томон учганда иккинчи оёғи билан силтанади. Нагруканинг иккала оёққа барабар тақсимланиши мускулларнинг пропорционал ривожланишига ёрдам беради.

Мактабгача тарбия муассасаларида самокат—ғилдиракдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бола ғилдиракка сакраб чиқиб уни оёқлари билан олдинга ёки орқага, гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи томонга навбатма-навбат айлантиради. Кейинчалик топшириқлар мураккаблаштирилади: оёқ остига қарамасдан, қўлда предметлар ва бошқа нарсаларни ушлаб училади.

8- §. Сузиш

Болаларни сузишга ўргатиш болалар поликлиникаларида ва уй шароитида ишлаб чиқилган программа ва методик тавсияларга кўра икки ёшдан бошланади¹.

Мактабгача тарбия муассасаларида сузишга ўргатиш биринчи кичик группадан бошланади².

Сузишга ўргатишда хавфсизлик чоралари ва гигиена қондаларига риоя қилиш зарур.

Сузишга ўргатиш қуруқликда ва сувдаги тайёргарлик машқларидан бошланади. Биринчи босқичда қуйидаги вазифалар қўйилади: сувдан қўрқиш ҳиссини енгиш, сувда эркин ҳаракат қилиш, сув ичида кўзни очиш, сувда нафас чиқариш, турли машқларни бажариш. Иккинчи босқичда болалар қўлларининг турли ҳолатлари билан оёқларни ҳаракатлантириб, сувда нафас чиқариб, кўкрак ва орқа билан сирғалишни; сувда сериялар билан нафас чиқариш; сув остида ҳаракат қилишни ўзлаштирадilar. Учинчи ва тўртинчи босқичда болалар кроль усулида оёқ, қўллари билан ҳаракатлар қилиб, нафас олишни йўлга қўйиб кўкрак ва орқа билан сузишга ўргатилади. Таълим охиригача болалар кроль усулида кўкрак ва орқа билан 7—10 м га сузишни ўрганишлари керак. Катта ёшда топшириқлар мураккаблаштирилади ва сузиш масофаси 15—20 м гача узайтирилади. Болаларни сузишга ўргатишда сузиш тахталари, тўплар, дамланма чамбараклар ва ўйинчоқлардан фойдаланилади.

Турли ёш группаларидаги болалар учун контрол нормативлар ишлаб чиқилган. 20 метрлик масофани сузиб ўтган болалар «Сузишни биламан» нишони билан мукофотландилар.

Болаларни сузишга ўргатиш жараёнида ота-оналар билан баравар иш олиб борилади. Улар болаларга, болалар боғчаларидан ташқарида ҳам тегишли кўникмаларни эгаллашда ёрдам беришлари мумкин³.

9- §. Тебратма курси, арғимчоқ, каруселда учиш

Машқларнинг бу турлари вестибуляр аппаратни ривожлантиради, тезкорликка нисбатан барқарорликни оширади, мускул-

¹ Қаранг. Фирсов З. Плавание для всех. М., 1983.

² Қаранг. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах. М., 1983.

³ Осокина Т. И. Учите детей плавать. М., 1985.

ларни мустақкамлайди, жисмоний сифатларни такомиллаштиради, довжоракликни ўстиради.

Болалар боғчаларида турли конструкциялардаги (индивидуал, жуфт ва группавий) тебранма курсилардан фойдаланилади. Индивидуал тебранма курсилар (тойчоқ, қуёнча, ўрдакча, хўрозча ва бошқа шаклдагилар) икки ёшли болаларга тавсия этилади. Борча ёшидаги кичик болаларга бирмунча мураккаб типдаги (тебранувчи нарвон, кресло, қайиқ, скамейкалар), кўпинча ён девори фигурали (афсонавий, қуш, балиқ ва бошқалар) тебранма курсида тавсия этилади. Тебранма курсилар ўйинчоқ кўринишида бўлиши мумкин (самолёт, от). Катта ёшли болаларга мўлжалланган тебранма курсилар (автомобиль, отлар, филдираклар) пўлат трубалардан ясалади.

Болалар сайр пайтида тебранма курсилардан мустақил фойдаланадилар, бироқ тарбиячи дозани назорат қилиб туради: бола 15—20 марта тебрангандан сўнг курсидан тушиши керак.

Мактабгача ёшда тарози аргимчоқлар, осма аргимчоқлар ва бошқалардан фойдаланилади. Уларда биттадан, иккитадан, тўрттадан бўлиб учиш мумкин. Болалар мустақил учадиган аргимчоқлар (ўртоқлари ва тарбиячи кўмагисиз) кўпроқ фойдалидир, чунки бунда мускуллар яхши ривожланади. Аргимчоқларда ўтириб ва тик туриб училади. Тарози аргимчоқлар сюжети фигуралар (қуён, айиқ, самолёт, от), «Буратино», «Этик кийган мушук», «Ажойиб ўрдакча» эртаклари персонажлари билан безалади. Кичик ёшли болалар учун индивидуал (ўриндиқлари ўралган) осма ёғоч аргимчоқдан фойдаланилади.

Тарбиячи болага аргимчоққа ўтириб учишда ёрдамлашади, ўзини тутиш қоидаларини тушунтиради. Уларнинг бажарилиши устидан назорат қилади. Ҳар 15—20 марта учгандан сўнг дам олиш учун танаффус қилинади.

Каруселда доира бўйлаб айланиш вестибуляр барқарорлик ва фазода мўлжал олишнинг ривожланишига ёрдам беради.

Группавий каруселлар умумий майдончага эга бўлиб, унда болалар стулчаларда, фигураларда ёки полда ҳам ўтирадилар. Айрим каруселларни болаларнинг ўзлари ҳаракатга келтирадилар: уларнинг барчаси майдончага чиқиб олади, иккитаси эса каруселнинг бир томонга айлантиради; у айлана бошлагач, болаларнинг ўзлари ҳам сакраб чиқиб оладилар.

Катта группаларда карусель — турникет, шунингдек, осма каруселлардан фойдаланилади. Қиш фаслида чанали ва конькили каруселлар ташкил этилади.

Тарбиячи қондаларнинг бажарилиши ва дозанинг тақсимланишини назорат қилиб боради.

МАҚТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ФОРМАЛАРИ

Жисмоний тарбияни ташкил этиш формалари — бу болаларнинг ранг-баранг фаолиятининг таълим-тарбиявий комплекси бўлиб, унинг асосини ҳаракат активлиги ташкил этади. Бу формаларнинг йиғиндиси боланинг жисмоний жиҳатдан тўлақонли ривожланиши ва соғлиғининг мустаҳкамланиши учун зарур бўлган муайян ҳаракат режимини вужудга келтиради.

Болалар ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг формалари қуйидагилардан иборат: 1) физкультура машғулоти; 2) кундалик режимдаги физкультура—соғломлаштириш ишлари: эрталабки гимнастика, ҳаракат ўйинлари ва сайр пайтидаги жисмоний машқлар, физкультура минутлари, кундузги уйқудан сўнгги физкультура машқлари, чиниқтириш тадбирлари; 3) актив дам олиш: болалар туризми, физкультура дам олишлари, физкультура байрамлари, саломатлик кунлари, каникуллар; 4) болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти; 5) уйга вазифа. Бу формаларнинг барчаси жисмоний тарбия ва болани ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий вазифаларига жавоб берад экан, улар ўзаро алоқададирлар, шу билан бирга ҳар бири ўзининг махсус вазифасига эгадир. Бу уларнинг мактабгача тарбия муассасалари кун режимидаги ўрнини белгилайди.

Илк ёшдаги болалар группасида асосий иш формаси жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш ҳисобланади (гимнастика, массаж, ҳаракатли ўйинлар).

Эрталабки гимнастика ва физкультура машғулоти биринчи кичик группаларнинг барчасида бошланади, бироқ уларнинг ҳар бири ёш психофизиологияси хусусиятларини ҳисобга олувчи ҳаракат материални ҳамда уни ўтказиш методикасини тапплашга кўра ўзига хосдир.

Физкультура минутлари болалар боғчаларининг катта группаларида кўпроқ аҳамиятга эга бўлади. У ақлий фаолият уйғотувчи (математика, нутқни ўстириш бўйича) машғулотларга ва болаларнинг актив дам олиши ҳамда иш қобилиятини тиклаш моменти еифатида икки машғулот ўртасига киритилади.

Очиқ ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар ва ранг-баранг мустақил ҳаракат фаолияти барча ёш группаларидаги болалар кундалик ҳаётининг зарур шартини ҳисобланади.

ФИЗКУЛЬТУРА МАШҒУЛОТЛАРИ

1- §. Машғулотларнинг умумий характеристикаси

Машғулотларнинг аҳамияти ва вазифалари

Физкультура машғулоти болаларни жисмоний машқларга мунтазам ўргатишнинг асосий формасидир.

Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг комплекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир. Бу вазифаларнинг бажарилиши жисмоний камолоти, организмнинг функционал такомиллашуви, бола соғлигининг мустаҳкамланиши, улар томонидан тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланишини, жисмоний сифатлар ҳамда физкультура ва спортга нисбатан эмоционал ижобий муносабатни, шахсни ҳар томонлама ривожлантирилишини таъминлайди.

Машғулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишга болаларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли билан эришилади. Улар организмдаги барча функционал жараёни, унинг оптимал гигиеник ва чиниқтирувчи шароитларда ҳаётий фаолиятни кучайтиришга ёрдам беради.

Таълим-тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш, физкультура ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва терминларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган ҳолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, қишда ва баҳорда бинода ҳамда очиқ ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча машғулотлар (ёмғирли кунлардан ташқари) очиқ ҳавода, физкультура майдончасида ўтказилади. *Бинода ва очиқ ҳаводаги машқлар ўзаро алоқададир:* улар барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайдилар. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш—гигиеник шартларга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган (дераза форточкалари очиқ, енгил кийим ва пойабзал) машғулотлар ҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди, умумий ҳаракат маданиятини тарбиялайди. Улар турли предметлар билан ва музика жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар максимал соғломлаштириш самарасига эга, улар ҳаракатларни кенг жойда бажаришга имкон беради, жисмоний нагрукани кучайтиради, спорт ўйинлари, эстафеталарни ўтказишга кенг имконият яратади. Бироқ қалин кийим ва пойабзал ҳаракатларининг аниқ, ифодали, чиройли бўлишига ҳалақит беради.

Машғулотларнинг мазмуни ва структураси

Программада ҳар бир ёш группаси учун белгиланган жисмоний машқлар машғулотларнинг мазмунини ташкил этади. Мазмунига кўра хилма-хил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қолиши,

программани ўтишда изчилликка риоя қилиш, шунингдек болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш шартдир.

Машғулотлар структураси жисмоний машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қўйилган вазифалар, нерв системасининг иш қобилияти ва бола организмнинг ҳар бир алоҳида ёш босқичдаги хусусиятлари билан белгиланади. Машғулот пайтида бола организмнинг динамикаси ва унинг психологиясини назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлиги шунга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти жараёнида юрак қисқариши частотаси кўрсаткичларини ўрганиш машғулот бошланишида унинг аста-секин оша боришини, сўнг кучая бориб, машғулотларнинг асосий қисмида юқори даражага етишини ва машғулот сўнгида аста-секин пасайишини кўрсатди. Бундай изчиллик бир томондан, қон айланиш системасининг фаолияти ва организм иш қобилияти билан; иккинчи томондан диққат-эътиборни қаратиш, реакция тезлиги каби психик жараёнларнинг кечиши ва шу билан боғлиқ равишда ҳаракатларнинг жуда аниқлиги билан белгиланади.

Машғулот давомида организм ва психикада кечадиган ўзгаришлар марказий нерв системаси назоратида амалга оширилади. Бунда унинг нерв марказлари, нерв жараёнлари ҳаракатчанлиги, қўзғалувчанлигининг ошишида ифодаланадиган ўз иш қобилияти кучаяди. Машғулотлар давомида бутун организмнинг жуда ишчанлиги шароитида ишлаётган орган ва системалар фаолиятининг уйғунлиги яхшиланади, тўғри иш ритмини топиш ва шу билан боғлиқ равишда эмоционал ҳолатни ошириш имконияти пайдо бўлади. Бу даврда иш қобилиятининг энг юқори даражаси кузатилади. У фаолиятнинг айрим жиҳатлари ҳарактерининг ўзгаришга боғлиқ ҳолда турланиб туради (ҳаракатларни бажариш, тарбиячи ҳаракат намунасини кузатиш, унинг кўрсатмаларини тушуниб олиш ва ҳоказо).

Физкультура машғулотлари ўзаро боғлиқ уч қисмдан: кириш-тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун барабар муҳим аҳамиятга эга. Мазкур вазифаларни бажариш болаларга ҳар томонлама таъсир этишни таъминлайди.

Машғулотнинг к и р и ш - т а й ё р г а р л и к қ и с м и в а з и ф а л а р и ва мазмуни. Физкультура машғулотининг биринчи қисми қўйилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин. Шунинг учун бир ҳолда у к и р и ш, иккинчи бир ҳолда к и р и ш - т а й ё р г а р л и к характерида бўлиши мумкин. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаракат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола организмни аста-секин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бирмунча интенсив фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу мақсадда болаларга тўғри қад-қоматни тарбиялашга, яситовонликнинг олдини олишга ёрдам берадиган, фазода ҳамда

коллективда мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп вақт-ли талаб қилмайдиган таниш машқлар ва уларнинг вариантла-рини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар кирази: сафланиш машқлари — турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар; турли топшириқ-лар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар, бошловчиларни алмаштириш ва бошқалар) юриш ва югуриш; тар-қалиб енгил югуриш ҳамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳоказо бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги ва ясси-товонликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар — товонда, оёқ учиди, полдаги қалин шнур устиди, нарвонда юриш ва бошқа машқлар.

Кириш қисми болаларнинг колоннага уч-тўрттадан бўлиб, до-ира бўлиб сафланиши, тарқалиши ва ҳоказолар билан якунлана-ди. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга ўттиш учун хизмат қилади. Бу қисм кичик группаларда 2 дан 4 минутгача, ўрта груп-паларда 3 дан 5 минутгача, катта группаларда 4 дан 6 минутгача давом этади.

Агар машғулотнинг биринчи қисми к и р и ш - т а й ё р л о в қисм сифатида планлаштирилса, унинг бошланишида юқорида кўрса-тилган кириш қисм учун мўлжалланган машқлар берилади. Бироқ шуидан сўнг машғулотнинг шу қисмида фақат такрорий ва вари-ацияли машқлардан иборат ўргатиш талаб қилмайдиган умумри-вожлантирувчи машқлар берилди. Уларнинг вазифаси бола организ-мини машғулотнинг асосий қисмидаги бирмунча юқори жисмоний нагрузкага тайёрлашдир. Бунда етарли жисмоний нагрузкага эга бўлган мураккаб координацияли асосий ҳаракатлар ёки интенсив характердаги спорт машқлари планлаштирилади. Бун-дай ҳолда машғулотнинг асосий қисми болаларни асосий ҳаракат-ларга ўргатишдан бошланади.

Кириш — тайёргарлик қисм кичик группаларда 3 дан 4 минут-гача, ўрта группаларда 4 дан 6 минутгача, катта группаларда 5 дан 10 минутгача давом этади.

Машғулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг бу қисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умум-ривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; ик-кинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат машқларига ўргатиш белгила-нади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмала-рини такомиллаштиришни кўзда тутати. Шундан сўнг барча бо-лаларни интенсив ҳаракатга тортадиган қондали ҳаракатли ўйин-лар ўтказилади.

Болаларнинг оптимал психик иш қобилиятининг давомсизлиги-ни ҳисобга олиб жуда қийин вазифалар асосий қисмининг бошида белгиланади (масалан, болаларни янги материал билан таништи-

риш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш).

Умумлаштирувчи машқларни болалар кичик предметлар — байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар билан бажарадилар. Чунки улар бутун организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга таъсир этади. Улар катта мускул группаларини аста-секин интенсив ишга жалб этиш вазифаларига кўра танланади.

Дастлаб тўғри қад-қоматни шакллантириш ва пафас олишни тартибга солиш мақсадида (масалан, қўлларни ён томонларга узатиш ва уларни кўкрак олдида бирлаштириш ва бошқалар) қўл мускуллари ва елка камари мускулларини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда гавда учун, орқа мускулини мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилишчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, орқага ва ён томонларга эгилиш, ўннга ва чапга бурилишлар—гавдани айлангирини) машқлар берилади. Қорин ва оёқ (товонларни қўшувчи) мускулларини ривожлантириб ва мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларни кўтариш ва бошқалар) машқлар учинчи навбатда берилади. Бу машқларни бажаришда ва уларни такрорлашда бола организмни аста-секин катта нагрузкага тайёрлаб бориш кўзда тутилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва такомиллаштириш босқичида бўлади.

Мактабга тайёрлов группаларида Ю. Ю. Рауқис маълумотига кўра, бир физкультура машғулотида асосий ҳаракатлардан иборат иккитадан тўрттагача машқни планлаштириш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири егакчи бўлиб тарбиячининг асосий эътиборини талаб қилади, қолганлари эса болаларга аввалдан таниш такрорлаш ва такомиллаштириш мақсадидаги машқлардан танланади (масалан, улоқтириш ва эмаклаш иштирокидаги сакрашлар ёки югуриш иштирокидаги улоқтириш ва ҳоказо). Бу ҳаракатларни қўшиб олиб боришда уларнинг интенсивлик даражаси ҳисобга олинади. Юқори даражадаги интенсив машқлар билан паст даражадаги интенсив машқлар ёки турли ўрта интенсив машқлар билан қўшиб олиб бориш жуда мақсадга мувофиқдир. Шундай қилиб, болалар фаолиятининг ранг-баранглигига ва ҳаракат даражасини вариациялашга эришилади, бу бола иш қобилиятининг даражасини таъминлайди.

Барча мускул системасининг иштирокини талаб қилувчи асосий ҳаракатларни бажариш кўп даражада организмнинг функционал ҳолатини яхшилайди ва тезкор, мақсадга йўналган ҳаракатлар билан характерланидиган ҳаракатли ўйиндаги юксак фаолият кўрсатишга тайёрланади.

Машғулотнинг умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш билан олиб бориладиган асосий қисми давомийлиги кичик группаларда 15 дан 18 минутгача, ўрта группаларда 20 дан 22 минутгача, катта группаларда 25—28 минут бўлади. Умумривожлантирувчи машқларсиз ўтказилганда эса унинг давомийлиги кичик группаларда 8—12 минут, ўрта группаларда 12—15 минут, катта группаларда 15—20 минутни ташкил этади.

Машғулот якунловчи қисмининг вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг ўйиндан сўнгги якунловчи қисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олади. У умумий қўзғалувчанликнинг пасайишига ва пульснинг нормаллашишига ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин (масалан, «Топ-у, жим тур», хоровод типдаги «Ўзингга ёққан нарсани келтир» каби ўйинлар). Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнггида машғулотга якун ясалади ва болалар бошқа фаолиятга ўтадилар. Машғулотнинг якунловчи қисми давомийлиги кичик гуруппаларда 2 минутдан 3 минутгача, ўрта ва катта гуруппаларда 3 минутдан 4 минутгача бўлади.

Бутун машғулотнинг давомийлиги кичик гуруппаларида 15—20 минутни, ўрта гуруппаларда 20—25 минутни, катта гуруппаларда 30—35 минутни ташкил этади.

Физкультура машғулотлари жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши билан бир вақтда тезкорлик, чаққонлик, чидамлик, эгилувчанлик, куч каби жисмоний сифатлар тарбияланади.

Физкультура машғулотлари белгиланадиган ўқув ниши характериға мувофиқ планлаштирилади: бир хил машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишига; иккинчи хил машғулотларда ҳаракат материалининг болалар томонидан ўзлаштириш даражаси, бажарилиш сифати ва миқдорий натижаси вақт-вақти билан текшириб турилади: учинчи бир хил машғулотларда болаларга таниш машқлар такомиллаштириш мақсадида вариантлардан фойдаланган ҳолда такрорланади ва ҳоказо.

Физкультура машғулотлари яхлит сюжет кўринишидаги, болаларга таниш ўйин формасида ўтказилиши мумкин (масалан, «Сайр», «Саёҳат» «Изтопарлар», «Спортчилар» ва ҳ. к.). Бу ўйинлардаги ҳаракат изчиллиги физкультура машғулотлари структурасига мувофиқ бўлиши, шуғулланаётган гуруппадаги болаларнинг ёш имкониятлари ва шу билан боғлиқ равишда жисмоний нагрузка даражасини ҳам ҳисобга олиши керак. Бундай машғулотлар ижодий ташаббус ва раҳбарликда эмоционал — образли методикани талаб қилади.

Очиқ ҳаводаги
физкультура маш-
ғулотлари

Тадқиқотлар физкультура машғулотларини йил бўйи очик ҳавода ўтказиш зарурлигини кўрсатди. (Л. В. Карманова, В. Г. Фролов, Г. П. Юрко.) Улар бола организмнинг функционал жиҳатдан такомиллашишига, чиниқишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларига қаршилигини, оширади.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар одатда уч қисмдан: кириш-тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан иборат бўлади. В. Г. Фролов ва Г. П. Юрколарнинг маълумотиға кўра, машғулотларнинг хусусияти турли суръатда — тез, ўрта, секин югуришдан кўп

марталаб фойдаланиш ҳисобланади. Югуриш суръатининг ўзгариши организмнинг функционал имкониятлари ортишига, умумий чидамликнинг ошишига таъсир этади.

Машғулотнинг к и р и ш - т а й ё р л о в қ и с м и ҳаракат техникасини яхшилаш, оёқ мускулларини мустаҳкамлаш, қоматни тақомиллаштириш мақсадидаги нафас олиш, секин суръатдаги югуриш машқлари (тиззаларни баланд кўтариб қадам ташлаш, майда қадам ташлаш)дан иборатдир. Югуришдан сўнг болалар звеноли колонна, доира ва бошқаларга сафланадилар, бу кейинги машқлар учун мақсадга мувофиқдир.

Машғулотнинг а с о с и й қ и с м и қўл, гавда ва оёқ мускулларига яхши нарузка берувчи умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун мўлжалланади. Шундан сўнг ўртача тезликда югуриш ўтказилади. У юриш ва болаларнинг асосий ҳаракатларни бажариш учун қайта сафланиши билан тугалланади. Бунда аввал мураккаб ёки янги ҳаракатлар, ўртача тезликда югуришдан сўнг эса секин суръатдаги югуриш билан тугалланадиган таниш (такрорий) ҳаракатлар берилади. Бу қисм охирида мусобақали ҳаракатли ўйин, эстафета ўйини ёки спорт ўйини ўтказилади. Улар болаларнинг юқори ҳаракат активлигини таъминлайди.

Машғулотнинг я к у н л о в ч и қ и с м и да секин суръатдаги югуришдан нафас олиш машқларини бажарган ҳолда юришга ўтилади.

Шундай қилиб, программа материалини ўзлаштириш ва етарли даражадаги юқори жисмоний нарузка таъминланади. Бунда болаларнинг ижобий эмоциялари катта роль ўйнайди. Бу эмоциялар машқларни яхши бажаришга ва толиқмасликка ундайди¹.

2- §. Машғулотларни ўтказиш методикаси

Машғулотларда
машқларни танлашга
қўйиладиган
талаблар

Жисмоний машқларни машғулотлар учун танлаш программа асосида тузиладиган иш плани бўйича белгиланади. Муайян группа болалари ёшини, ҳар бир боланинг саломатлигини, умумий ривожланиш даражасини ҳи-

собга олувчи перспектив ва календарь планлар болалар томонида эгалланган ҳаракат кўникмалари, болаларнинг индивидуал — типологик хусусиятлари, йил фасли, машғулотларни ўтказиш шариоти, шунингдек, болаларнинг аввалги фаолиятини ҳисобга олишдан келиб чиққан ҳолда машғулот вазифалари ва конкрет жисмоний машқлар белгиланади.

Навбатдаги машғулот планини ишлаб чиқишда олдинги машғулотни синчиклаб анализ қилиш қўл келади. Анализ жараёнида олдинги машғулотда қўйилган вазифаларнинг амалга оширилган

¹ Очиқ ҳавода машғулот ўтказиш мазмуни ва методлари ҳақида батафсил маълумот олиш учун қаранг: Фролов В. Г. ва Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

даражаси, болалар реакциясида намоён бўладиган ва машғулоти-ни ҳисобга олишда қайд этиладиган натижалар (барча болалар томонидан ва алоҳида ҳолда янги программа материали ўзлашти-риш даражаси; таниш ҳаракатларни эгаллашдаги прогресс ёки қўшимча машқлар, енгилроқ вариантларни, бирмунча чуқурроқ ўрганишни, болаларни ташкил этиш формасини ўзгартиришни, ин-дивидуал машғулотлар ва ҳоказоларни талаб этувчи у ёки бу қи-йинчиликлар) аниқланади.

Олдинги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги узвий алоқа, умумий мақсадга йўналганлик мукаммал системани таъминлай-ди. Бу тобора мураккаблашиб борадиган вазифаларни бажариш-даги аниқ изчилликни, программани ўтишни ва шу аснода ҳар бир ёш гуруҳидаги болалар таълимнинг натижалари муваффақи-ятли бўлишини белгилайди. Олдинги машғулот анализи асосида аввало машғулот асосий қисмининг вазифалари: болаларни янги машқларга ўргатиш; олдиндан таниш машқларни такрорлаш ва такомиллаштириш (конкрет жисмоний машқлар кўрсатилади) белгилаб олинади. Шундан сўнг машғулотнинг кириш ва якунлов-чи қисмига мўлжалланган машқлар аниқланади.

Тарбиячи, айниқса етарли тажрибага эга бўлмаган тарбиячи программада берилган методик тавсиялардаги жисмоний машқ-ларни планлаштириш системасидан фойдаланиши мумкин. Ушбу тавсияларга ижодий ёндошган ҳолда ўз гуруҳидаги конкрет шароитга мувофиқ планга зарур ўзгартишлар киритиши мумкин. Ай-ни пайтда мазкур кўрсатмалар унга болаларни программага кўра жисмоний машқларга системали ўргатишда ёрдам беради.

**Машғулотларда
болаларни уюшти-
риш усуллари**

Тарбиячи болаларни уюштиришнинг фронтал, группавий, индивидуал каби турли усуллари-дан фойдаланади.

Фронтал усуллардан фойдаланилганда болаларга бар-ча учун бир хил тарзда, бир вақтда бажариладиган машқлар бе-рилади. Фронтал усулни машғулотнинг исталган қисмида, айниқ-са болаларни янги машқларга ўргатишда ёки алақачон таниш машқларни такомиллаштиришда қўллаши мақсадга мувофиқдир. Бу усул болаларда ҳаракат уйғунлигини тарбиялашда, уларни барча учун баробар вазифаларни ҳал этишга бирлаштиришда, тар-биячининг болалар билан бевосита алоқага киришишида, шунинг-дек машғулотларнинг мотор зичлигини оширишда самаралидир.

Болалар машғулот деталларини ўрганиш ва аниқлаш жараё-нида на в б а т и билан ҳаракат қилувчи унча катта бўлмаган гуруҳга бўлиниши мумкин. Бунда тарбиячи машқнинг бир ёки икки гуруҳга томонидан бажарилишини кузатиб бориш имкония-тига эга бўлади, қолган болалар эса ўз ўртоқлари ҳаракатлари-ни кузатадилар ва тарбиячини тинглайдилар.

Бундан ташқари машқларни поток усулида бажаришдан ҳам фойдаланилади, бунда барча болалар айнан бир машқни нав-батма-навбат, бирин кетин, тўхтөвсиз — поток усулида бажаради-лар. Машқларни кенг қўламда такрорлаш учун уларни бажариш

икки ва уч потокда ташкил этилиши мумкин. Турли машқларни ҳар бир бола томонидан давра бўйлаб, станцион тарзда изчил тартибда поток усулида бажарилиши фойдали ҳисобланади (масалан, чамбарак орасидан ўтиш, скамейкада қоматни тик тутиб юриш, сакраб қўнғироқчани чалиш, чопиш ва югуриб келиб узунликка сакраш).

Жисмоний машқларни поток усулида бажариш усулини катта ва тайёрлов группа болаларига нисбатан қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бу усулнинг машқларни такомиллаштиришдаги алоҳида аҳамиятга моликлиги ва уларни ўрганишда эса кам аҳамиятга эга эканлигини қайд этиб ўтмоқ лозим: поток ҳаракатининг тўхтовсизлиги тарбиячига баъзан болалар ҳаркатидаги ноаниқликларни бартараф этишда имкон бермайди; у ҳар бир болани кузатиб боради ва бу вақтда машқларни бажарилишини қисқа тарзда баҳолаши ёки огоҳлантириши мумкин. Шу билан бирга ҳаракат — поток усулини кўникмаларни такомиллаштиришда қўллаш болаларда тезкорлик, эччиллик, куч, чидамлик ва фазода мўлжал олиш каби жисмоний сифатларни тарбиялашга хизмат қилади.

Катта ва тайёрлов группаларда группавий усулдан фойдаланилади. У машғулотда тарбиячининг болаларни ўргатиш жараёни ва болаларнинг аввал орттирган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш билан қўшиб олиб борилган ҳолларда қўлланилади. Бунда болаларнинг бир группаси тарбиячи раҳбарлигида бирор-бир ҳаракатга ўргатилади, иккинчи группа болалари (ёки иккита катта бўлмаган группа) эса бу вақтда бошқа машқ турлини машқ қиладилар (такрорий). Ўзларига аввалдан таниш, биروق турли машқларни (тўп ўйини, тирмашиб чиқиш, мувозанат сақлаш ва бошқалар), шунингдек ижодий топшириқларни бажарадиган икки ёки уч группа болалар бўлиши мумкин.

Тарбиячи бир группани бевосита ўргата бориб, барча шуғулланувчиларни ҳам эътибордан қочирмайди, болаларга ҳаракатлари тўғрилигини, тартиб, хатти-ҳаракатларини ўзлари назорат қилиб боришларини таклиф этади. Машғулот шундай ташкил этилганда болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқни барча учун умумий иш кайфиятини бузмаган ҳолда мустақил бажариш малакаси, ўз кўникмаларини онгли равишда такомиллаштириш тарбияланади ва шунингдек, машғулот давомида бутун группанинг ҳаракат активлиги ва юқори мотор зичлигини сақлаш имконияти яратилади.

Машғулот жараёнида ҳар бир бола ўзига берилган топшириқни тарбиячи назорати остида мустақил бажараётганида индивидуал усулдан фойдаланиш мумкин. Ҳамма учун умумий бўлган машқлар деталларини аниқлаштириш мақсадда машқ тарбиячи чақириғига кўра индивидуал тарзда бажарилади. Бундай усул тарбиячининг алоҳида эътиборини, болаларни яхши уюштиришни, барчани актив кузатишга жалб этиш ва топшириқлар бажарилишининг тўғрилигини анализ қилишни, машқларни

тарбиячи чақиринига кўра қайта бажаришга тайёр туришни талаб этади.

Машғулотда болаларни уюштиришнинг кўрсатиб ўтилган усулларининг ҳар биридан фойдаланиш тарбиячи қўйган вазифаларга, машғулот ўтказиладиган шароитга ва уларни рационал амалга оширишга боғлиқ. Болаларни машқларга ўргатишда физкультура машғулотлари самарадорлигини оширишга имкон берувчи ташкил этишнинг турли аралаш усулларидан фойдаланиш айниқса мақсадга мувофиқдир.

Машғулотлардаги жисмоний ва психик нарузкалар характери ҳамда уни муқобиллаштириш усуллари

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан физкультура машғулотларини ўтказишда нарузка ва дам олишни оқилона алмаштириб туриш зарур.

Дам олиш машғулот жараёнида актив ва пассив бўлиши мумкин. Актив дам олиш бирмунча толиқиш билан кечган фаолиятдан бошқасига ўтишни кўзда тутаяди. Пассив дам олиш актив ҳаракат фаолиятини истисно қиладиган нисбатан хотиржам ҳолат билан характерланади.

Машғулотда нарузка ва дам олишни тўғри алмаштириб туриш диққатнинг оптимал кўзғалишини ва бола эмоциясини сақлашни таъминлайди, табиий вужудга келувчи толиқишнинг олдини олади. Бунда муайян зўриқиш уйғотадиган ва куч сарфлашни талаб этадиган, шу билан боғлиқ равишда толиқиш келтириб чиқарадиган нарузка айна пайтда организмнинг тикланиш жараёни, унинг функцияларини оширишнинг омили ҳам ҳисобланади. Мавжуд тадқиқотлар организмнинг иш қобилияти иш ва дам олишни алмаштириш чоғида муайян фазаларнинг алмашиниш жараёнида қонуний тарзда ўзгариб туришини кўрсатмоқда. Етарлича нарузкада иш қобилияти аста-секин пасаяди, бироз толиқиш сезилади. Боланинг организмга дам берувчи фаолиятининг алмашиниши тикланиш жараёнларининг активлашишига ёрдам беради.

Шундай қилиб, толиқиш ва тикланиш жараёнлари ўртасидаги органик алоқа ва ўзаро ўтишлар дам олиш ва нарузканинг ўзаро боғлиқлик қонуниятини белгилайди.

Юқорида машғулотнинг кириш қисми организмни аста-секин ишга кўникишига ва болани машғулотнинг асосий қисмига тайёрловчи психик функцияларининг активлашишига ёрдам бериши кўрсатиб ўтилган эди. Машғулот асосий қисмининг бошида болаларга жуда қаттиқ диққатни талаб этувчи материал берилади. Янги ҳаракат фаолиятига ўргатишда болада унинг дастлабки образи, ҳаракат тасавури вужудга келади. Бу вазифани тушуниб олиш, машқ элементларининг тарбиячи томонидан бажарилиш изчиллиги, унинг машқни бажариш усулларини кўргазмасиз изоҳлаши ва тушунтириши билан боғлиқ. Шундан сўнг болалар машқни қайтадан мустақил бажара бошлайдилар. Бу вақтда машқни иложи борича аниқроқ бажаришга ҳаракат қилиб бола ўз иродасини (ақлий ва жисмоний) намоён этади. Буларнинг барчаси нерв системасининг зўриқишига ва организмнинг психик ва физиологик

функциясининг ошишига олиб келади. Шунинг учун бундай жараён жуда давомли бўлиши керак эмас.

Бош мия пүстлоғи туқималарининг бир группа ёки бутун бир участкасидаги узоқ давом этган қўзғалиш албатта бошқа группаларда тормозланиш ҳолатини келтириб чиқаради. Бу ташқаридан қараганда болалар паршонхотирлигида, улар қизиқиши ва эмоцияларининг сусайишида, ҳаракатлар координациясининг бир қадар бузилишида, баъзан қўзғолишда кўринади. Гормозланишнинг муҳим функцияларидан бири мия пүстлоғи туқималарини ўта даражадаги қўзғолишдан ҳимоя қилишдир. Агар қўзғатувчи таъсир жуда давомли ёки тез-тез такрорланса, ёхуд ҳаддан ортиқ кучли ва тинкани қўритадиган даражада бўлса, бундай ҳолда мия пүстлоғининг қўзғалувчанлиги сусаяди ва у қўзғатувчига жавоб қилмайдиган бўлиб қолади.

Шундай экан, нағрузкани дозалаш, болани бир хил фаолиятдан иккинчисига жалб этиш ва иш ҳамда дам олишни мунтазам алмаштириб туриш қандай роль ўйнаши ўз-ўзидан маълум бўлиб қолади.

Болалар янги машқларни ўзлаштириб олганларидан кейин, уларга такрорий, кам куч сарфлаб бажариладиган машқлар берилади. Болалар таниш машқни бажаришдан олдин тарбиячининг оғзаки кўрсатмасини тинглайдилар ва шундан кейин ҳаракатларни қайтадан бажарадилар. Тарбиячи томонидан кўрсатма беришга сарфланган вақт болаларнинг тафаккур фаолиятини активлаштирган ҳолда мускул фаолиятига дам беради.

Шундан сўнг болалар ҳаракатли фаолиятнинг деталларини онгли бажарадилар ва назорат қиладилар, бир неча бор такрорлаш билан унинг тўғрилигини аниқлаштирадилар. Ана шулардан сўнг болаларга аввалдан таниш машқлар ёки стабиллик босқичида турган вариантлардан бири берилади. Бу машқларнинг бажарилиши боланинг вазифага нисбатан онгли муносабати сақланишини кўзда тутати, бироқ ҳосил қилинган система, уларнинг автоматлашгани туфайли ҳаракатли фаолиятни бажариш усулига эътиборни талаб этмайди. Болаларга машқни эслаш ва уни бажариш усулини ҳикоя қилиб беришни индивидуал таклиф этиш мумкин, шундан сўнг машқни ҳаммалари қайтадан бажарадилар.

Кўрсатиб ўтилган (намунавий) топшириқларни алмаштириб туриш тарбиячига бутун машғулотнинг қулай суръатини (шошмашошарликсиз), болалар фаолияти характерини алмашлаш, организмнинг психик ва жисмоний функциялари ўртасидаги ўзаро алоқани белгилайдиган машқларнинг такрорий миқдорини кўзда тутиш имконини беради.

Машғулотда болалар фаолиятини тўғри алмаштириб тураш унинг умумий зичлигини таъминлайди.

Машғулотнинг умумий ва мотор зичлиги. Машғулотнинг умумий зичлиги педагогик жиҳатдан ўзини оқлаган вақтнинг машғулот давомийлигига нисбати билан белгиланади.

Болаларнинг тушунтиришлар, кўрсатмалар, оғзаки инструкцияларни идрок этиши, тарбиячи намойиш этган жисмоний машқларни кузатиши, топшириқларни тушуниб олиши, болаларнинг машқларни бажариш усулларини тушунтириб бериши, жисмоний машқларни бажариши ва дам олиши педагогик жиҳатдан оқланган усул ҳисобланади.

Жисмоний машғулотларга характеристика беришда жисмоний машқларни бажаришга, бутун машғулот давомийлигига сарфланган вақтнинг нисбати сифатида тушуниладиган мотор зичлиги жуда муҳимдир. У ҳар бир конкрет машғулотнинг маҳсулдорлигини белгилайди. Бироқ машғулотнинг мотор зичлигига қўйиладиган талаблар ўқув-тарбиявий вазифаларни амалга оширишни истисно этмайди. Болалар ақлий ва жисмоний фаолиятини тўғри, мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш машғулот мазмуни пухта ўйланганлиги ва уни малакали тарзда ўтказишнинг кўрсаткичи ҳисобланади.

Машғулот жараёнида зарурий ёрдамчи ҳаракатларга жуда оз вақт ажратилади (ашёларни тарқатиш, болаларнинг қайта сафланиши, физкультура снарядларини қайта жойлаштириш). Тарбиячи бу ҳаракатларни ташкил этишни олдиндан ўйлаб олади ва вақтни беҳуда сарфлаш имконини истисно қилади. Тасодифан юз берадиган ташкилий хатоликлар (машқларни бажариш учун зарур ашёларнинг йўқлиги, болалар кийини ва пойабзалидаги камчиликлар, залда бегона кишиларнинг пайдо бўлиши) педагогик жиҳатдан ўзини оқламаган ҳолда сарфланган вақт сифатида белгиланади. Жисмоний машғулотлар қўйилган таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларига жавоб бера олиши учун улар қизиқарли бўлиши, болаларда муайян эмоционал кўтаринки руҳ уйғотиши зарур.

Исталган ёш гуруҳида машғулотларида қизиқишнинг юзага келиши машқлар ва ўйинларнинг муайян тарзда янгилиги ҳамда фикр, ҳаракат активлиги, ижобий эмоциялар, натижага эришиш истагини уйғотадиган вазифаларни аста-секин мураккаблаштириш билан таъминланади. Кичик гуруҳларда қизиқиш ва эмоциялар ҳаракатларни бажариш жараёнининг йўлдоши ҳисобланади. У мускул ҳаракати сезгисидан ва ҳаракат вазифаларини муваффақиятли бажаришдан қониқиш ҳиссини уйғотади.

Бирмунча каттароқ гуруҳларда болаларнинг қизиқиши уларнинг машқларни мустақил бажариши, айрим қийинчиликларни онгли равишда енгиб ўтиши туфайли ортади. Шундай экан, тарбиячи машғулотни муваффақиятли ўтказиш учун ҳар бир боланинг хусусиятларини яхши билиши ва шу асосда коллектив машғулот жараёнида индивидуал раҳбарликни моҳирона амалга ошира олиши лозим. Бунда у психик ва жисмоний нагрузкаларнинг интенсивлик даражасини ҳисобга олади ҳамда уларни ўз вақтида бошқариб боради. Масалан, болалар қизиқиши ва эмоцияларининг сусайиши, кечикадиган реакциялар, диққатнинг тарқоқлиги, қўзғолиш — буларнинг ҳаммаси бир ҳолда нагрузканинг камлиги, иккинчи ҳолда эса нагрузканинг кўплиги ва толиқиш натижаси бўлиши мумкин. Жисмоний зўриқишда биров ҳаллослаш, енгил терлаш, ҳаракатларнинг сусайиши кузатилиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси тарбиячининг машғулотдаги раҳбарлиги мазмуни ва методикасида баъзи бир камчиликлар мавжудлигидан гувоҳлик беради.

Бундай ҳодисаларнинг олдини олиш учун гоҳида болалар фаолиятини ўзгартиришга қаратилган бир қатор методик усуллар қўлланса, бу билан кузга ташланган чарчаш, толиқиш ҳолатларининг олди олинади ҳамда организмнинг психик ва физиологик функциялари мутаносиб ҳолга келтирилади, бу эса иш қобилиятини сақлаб қолишга кумаклашади. Бошқа бир ҳолларда эмоцияни, яъни ҳис-туйғуларни оширишга қаратилган ўйин ва мусобақа методларидан ҳамда аниқ мақсадга қаратилган ҳаракатларни бажариш йўли билан бундай чарчаш, ҳарсиллаб қолиш сингари ҳолатларнинг олдини олиш лозим.

«Болалар боғчасида таълим ва тарбия программаси»га кўра физкультура машғулоти ҳафтасига уч марта ўтказилади. Улардан бири музика жўрлигида ўтказилиши мумкин. Музика асарларини синчиклаб танилаш ва уларни малакали ижро этиш бунинг зарур шарти ҳисобланади.

**Ёш жиҳатдан аралаш
группаларда физ-
культура машғулот-
ларини ўтказиш
методикасининг
хусусиятлари**

Ёш жиҳатдан аралаш группалардаги физкультура машғулоти жисмоний машқларни жуда синчиклаб танилашни талаб этади. Бу машқлар бир группага бирлашган барча болаларнинг ёш хусусиятларини ва имкониятларига мос келиши лозим.

Бола ривожланишидаги ҳар бир алоҳида ёш босқичи ўзининг психик ва жисмоний хусусиятларига эга. Шунинг учун жисмоний машқлар ва таълим методикасининг мазмунини ҳам ҳар хил бўлиши керак. Кичик ёшдагилар учун оғирлик қиладиган, бевақт берилган ва айни пайтда катта ёшдаги болалар учун енгил, бирмунча психик ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материал иккала ҳолда ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Кичик ёшли болалар ўзлари учун мураккаб бўлган зарур оралиқ звенодаги қийинчиликларни муваффақиятсиз тарзда бартараф этадилар.

А. В. Запорожец «Ҳар бир ёш босқичида умумий психофизиологик билимнинг навбатдаги қавати қўйилади, вазифа уни беҳуда шошма-шошарликсиз, олдинги қаватни битириб бўлмасдан кейингисини қўймасдан жуда ярашқили қилиб қуришдан иборатдир», — деб огоҳлантиради.

Айни пайтда катта ёшли болалар ўз имкониятларидан паст машқларни бажараётганларида уларнинг ўзларига бериладиган ақлий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материалга нисбатан қизиқиши йўқолади. Шунинг учун аралаш группаларга мўлжалланган машғулоти программасининг мазмунини ҳам бир ёш группаси болалари имкониятларига мос бўлиши лозим.

Бундай группаларда машғулоти планлаштиришнинг қийинлиги шундаки, бир томондан ҳар бир группа болалари учун уларнинг ёш группаларига мувофиқ жисмоний машқларни танилаш, иккинчи томондан барча болаларни улар учун қизиқарли бўлган фаолиятга бирлаштириш имконини топиш зарур.

Машғулоти намунавий ўтказиш имкониятларини кўриб ўтаемиз.

Машғулот бошланиши олдидан катта ёшли болалар спорт костюмларини киядилар, сўнг уларнинг айримлари бирмунча кичик ёшлиларнинг кийинишига ёрдам берадилар, бошқалари эса зарур физкультура инвентарини машғулотларга мустақил тайёрлайдилар. Иш шундай ташкил этилганда кичкинтойлар машғулотни ўтказишни орқага сурмайдилар, катта ёшлилар эса ўзларининг ёшига яраша меҳнат фаолияти тури билан шуғулланадилар ва кичикларга ёрдам кўрсатадилар.

Машғулот турлича бошланиши мумкин: масалан, хонага дастлаб кичик болалар кирадилар ва ўтирадилар, улардан сўнг катта ёшли болалар кирадилар. Уларнинг қад-қоматни тутиши ва ҳаракатлари кичиклар тақлид қилишлари учун кўргазмали намуна бўлиб хизмат қилади.

Шундан сўнг кичик ёшли болалар ўз программалари бўйича қатор машқларни бажарадилар. Бунда баъзан катта ёшли болалар машқларни бажариш усулини кўрсатган ҳолда қатнашишлари мумкин (масалан, доира бўйлаб сафланишда катта ёшли болалар кичик ёшлилар ўртасида турадилар, кичкинтойлар уларнинг ҳаракатларини кузатиб турадилар). Бошқа бир ҳолда эса кичик ёшлиларни группачаларга бўлиш ва уларнинг ҳар бирини катта ёшлиларга топшириш мумкин, катта ёшлилар уларни тарбиячи раҳбарлигида ўргатиб борадилар. «Қаранглар, — дейди тарбиячи — катта болалар байроқчаларни юқорига қандай кўтаришяпти ва оҳиста пастга туширишяпти». Намойишдан сўнг у: «Энди сизлар ҳам катталар билан биргаликда шу машқни бажаринг», — дейди. Ишни бундай ташкил этиш катта тарбиявий мазмунга эга бўлиб, у катта ёшли болаларда масъулият, аҳиллик, қониқиш ҳиссини, кичикларда эса барча нарсани яхши адо этадиган ўздан катталарга ҳурмат ҳиссини уйғотади.

Шундай бўлиши ҳам мумкинки, тарбиячи кичик болалар билан банд бўлганда катта ёшлилар хонанинг иккинчи бурчагида бошқа бирор ҳаракат тури билан мустақил шуғулланишади, бунда улар тарбиячи эътиборида бўладилар.

Болаларни машғулотда уюштиришнинг у ёки бу формасини танлаш, машғулот вазифалари ва мазмунига, болалар сонига ҳамда уларнинг умумий интизомига боғлиқдир.

Кичик ёшли болалар билан ҳаракатли ўйин ўтказишда (баъзан барча болалар учун умумий ўйин ўтказилиши мумкин) тарбиячи катта ёшлилар группасидаги айрим болаларга ўйинни тушунтиришни (агар болаларда бундай тажриба бўлса), ўйин вазияти ҳосил қилишни (стулларни қўйиб чиқиш, зарур бўлганда ўйинчоқларни жойлаштириш ва бошқалар) ёки она қуш, курк товук, мушук, автомобиль ролини бажаришни топширади: бошқа болалар ўйинида кичик ёшлилар билан бирга қатнашишлари мумкин.

Ўйиндан сўнг кичик ёшлилар энага кузатуви ва ёрдамида сайрга тайёрланадилар, катта ёшлилар эса, тарбиячи билан ўз программалари бўйича шуғулланишни давом эттирадилар.

Келтирилган машғулот плани тахминий ҳисобланади ва у доимий бўлиши мумкин эмас. Ёш жиҳатдан аралаш группаларда физкультура машғулотларини ҳар хил ташкил қилишга интилиш зарур. Масалан, болалар навбати билан шуғулланишлари мумкин: дастлаб катта ёшли болалар шуғулланадилар, кичик ёшлилар ёса бу вақтда энага кузатувида ўйнайдилар ёки аксинча — кичик ёшлилар тарбиячи ҳамкорлигида жисмоний машқлар билан шуғулланадилар, катта ёшли болалар ёса тарбиячининг топишига кўра, бирор нарса билан мустақил машғул бўладилар.

Амалда аралаш группаларни комплектлашнинг турли усуллари мавжуд.

Чунончи, Н. В. Потехина икки аралаш ёшдаги болаларни бирлаштиришни муваффақиятли деб ҳисоблайди. Бунда асосий ҳаракатларга (юриш, югуриш ва ҳоказо) ўргатиш программасининг баъзи хусусиятларига эътибор берилади. Бу шундан иборат бўладики, программа талабларининг мураккаблашуви қанчалик янги ҳаракатларни киритиш ҳисобига эмас, балки уларни бажаришни ўрганишнинг турли усуллари ва сифат ҳамда миқдор кўрсаткичларини яхшилаш ҳисобига амалга оширилади. Шунинг учун физкультура машғулотларида икки группача учун асосий ҳаракатларнинг бир турини планлаштириш мумкин, бироқ бунда программа талаблари турлича бўлади. Бу ёса болалар активлигини, диққатининг жамлигини, машғулотнинг мотор зичлигини сақлаб қолишни таъминлайди. Масалан, М. В. Потехина программа талабларида унча катта фарқ бўлмаган кичик ва ўрта ёки катта ва тайёрлов группалари болаларини бирлаштиришни тавсия этади. Бундай ҳолларда машқлар миқдор жиҳатдан устун турган болалар имкониятларини ҳисобга олган ҳолда танланади. Масалан, кўпроқ кичик ёшли болалардан иборат кичик ўрта группачада кичик группа программасини ҳисобга олинади, бироқ ўрта группа ёшидаги болалар учун машқлар мураккаблаштирилади ва унинг бажарилиш сифатига бўлган талаб оширилади. Катта — тайёрлов группаларига мўлжалланган машғулотлар ҳам худди шу тарзда планлаштирилиши мумкин. Агар бу группада тайёрлов группаси болалари кўпроқ бўлса, у ҳолда материал улар имкониятларини ҳисобга олиб планлаштирилади, бироқ талаблар кичик ёшлиларга нисбатан енгиллаштирилади. Бунда иккала ёш группасидаги болаларнинг жисмоний ва умумий ривожланиши даражаси ҳисобга олинади.

Келтирилган мисол — амалга оширилиши мумкин бўлган мисолдир, ammo машғулотлар бу ишга тарбиячининг ижодий ёндошишига қараб бошқача бўлиши ҳам мумкин. Болаларни ёш жиҳатдан аралаш группаларда ўргатишга оид машғулотларни планлаштириш ва ўтказиш методикасига қўйиладиган бош талаб — машқларни программа талаблари ва ҳар бир ёш босқичидаги болалар имкониятларига мувофиқ дифференциал танлашга риоя қилишдан иборатдир.

КУНДАЛИК РЕЖИМДА ФИЗКУЛЬТУРА-СОГЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИ

1-§. Эрталабки гимнастика

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти

Эрталабки гимнастика боланинг оила, ясли, болалар боғчасидаги кундалик режимининг мажбурий қисмидир. Унинг катталар раҳбар-

лигида ўтказиб турилиши болаларда аста-секин ёқимли мускул сезгиси, ижобий эмоциялар, хушчақчақлик кайфиятини уйғотадиган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди.

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти ранг-баранг: у организмнинг ҳаёт фаолиятини яхшилайди, уйқудан сўнг нерв системасини ҳаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини қисқартиради, ижобий эмоциялар уйғотади.

Уйқудан сўнг махсус тапланган жисмоний машқлардан иборат эрталабки гимнастика боланинг бутун организмни аста-секин фаолият ҳолатига жалб этади. Жисмоний машқларни бажариш бош мия пўстлоғи қўзғалувчанлигини, шунингдек, бутун марказий нерв системаси реактивлигини кучайтиради. Кўриш, эшитиш, таянч-ҳаракат, тери каби барча рецепторлардан бош мияга келадиган бутун импульслар оқими нерв системаси иш қобилятини ва организмнинг ҳаёт фаолиятини тиклайди.

Юқорида айтилганларнинг барчаси эрталабки гимнастикага ёки практикада қабул қилинган бадантарбияга тегишлидир. У боланинг оилада ва интернат типдаги муассасада уйғонган заҳоти ўтказилади. Фақат кундузги бўладиган гуруҳларда бундай тарбия соғломлаштириш ва ташкилотчилик аҳамиятини касб этади.

Эрталабки гимнастика тўғри қад-қоматни тарбиялашга таъсир этиб, нафас олишни чуқурлаштиради, қон айланишини кучайтиради, модда алмашишига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика болаларда диққатни, мақсадга интилувчанликни тарбиялайди, ақлий фаолиятнинг ошишига ёрдам беради, эмоция ва қувонч туйғуларини уйғотади. Болаларнинг жисмоний машқларни очиқ ҳавода ёки дарча, деразалари очиқ хонада сув муолажалари (артиниши, сув қуйиш, душ) билан ўтказишлари жуда соғломлаштирувчи самара беради: нерв системасининг умумий ҳолати ва функционал имкониятларини яхшилайди, уни мустаҳкамлайди ва чиниқтиради, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг муқобиллашувига ёрдам беради, алманишиш реакцияларини яхшилайди, шамоллаш ва юқумли касалликларга нисбатан иммунитет ҳосил қилади, болаларда тетиклик, енгиллик, қувонч сезгиларини уйғотади.

Болалар организмни чиниқтириш мақсадида сув ҳарорати аста-секин пасайтириб борилади; бунда врач кўрсатмаси асосида ҳар бир болага индивидуал ёндашишга риоя қилинади¹.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика чиниқиш муолажалари билан ўзаро алоқадорликда боланинг хушчақчақ кайфиятини кун давомида сақловчи ва оширувчи муҳим, ҳар томонлама физкультурасоғломлаштириш жараёни ҳисобланади.

¹ Чиниқиш методикаси «Мактабгача тарбия ёшдаги болалар педиатрияси ва гигиенаси» курсида батафсил баён этилади.

Эрталабки гимнастика комплекси учун машқлар танлаш

Эрталабки гимнастикани мунтазам ўтказиш машқларни болалар билан аввал урганган машқлар ичидан олдиндан танлаб олишни талаб этади. Танлаб олинган машқлардан ҳар куни фойдаланиш учун комплекслар тузилади. Комплекс учун машқларни танлаш организмнинг ҳаёт фаолиятини оширишни кўзда тутати. Бунга асосий мускул группаларини аста-секин ишга жалб этиш, уларни тўғри қад-қоматни тарбиялаш мақсадларида ривожлантириш ва мустаҳкамлаш орқали эришилади.

Муайян тартибда жойлашган турли мускул группаларини интенсив фаолиятга тортишни кўзда тутувчи машқлар ҳар бир комплекс мазмунини ташкил этади. Бунда машғулотларнинг қуйидаги изчиллиги белгиланади: 1) елка камари мускулларини ривожлантирувчи ва мустаҳкамловчи, елка бўғимлари, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ривожлантиришга, умуртқа поғонасини ростлашга хизмат қилувчи машқлар; 2) орқа мускули ва умуртқа поғонаси эгилувчанлигини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжалланган, бу мускулларнинг ривожланишига хизмат қилувчи, ички органларга массаж каби таъсир этувчи, оёқ бўғимларини ривожлантирувчи, тўғри қад-қоматнинг шаклланишига ёрдам берувчи машқлар; 3) қорин ва оёқ мускулларини ривожлантиришга мўлжалланган, бу мускулларни мустаҳкамлашга қаратилган ва ички органларга массаж каби таъсир қилувчи машқлар.

Комплекс учун конкрет машқларни танлаш болалар боғчаларининг ҳар бир ёш группаси программаси билан муайян группа болалари имкониятлари ва саломатлигининг аҳоли, шунингдек, уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Эрталабки гимнастика организмнинг функционал ҳолатига роҳат бахш этадиган юриш ва енгил югуриш ясси товонликдан сақланишни, фазода мўлжал олишни кўзда тутувчи узоқ давом этмайдиган машқлар билан бошланади. Сўнг болалар умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун бир неча колонна ёки доира бўлиб сафланадилар. Сўнгга югуриш (ёки сакраш)дан аста-секин аввал интенсив, кейин жойида туриб юришга ўтиш ва тўхташ билан тугалланадиган машқлар бажарилади.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика жараёнида барча асосий мускул группалари ишга тушади ва бутун организмни фаолият ҳолатига келтиради. Югуриш ёки сакраш вақтида жуда катта жисмоний нагрукадан сўнг унинг аста-секин пасайиши (юриш вақтида) юз беради ва тўхташ чоғига келиб организм ҳолати аввалги нормасига қайтади.

Эрталабки гимнастика чоғида гимнастика предметлари (байроқчалар, тайёқчалар, чамбараклар ва ҳоказо)дан фойдаланиш жуда ўринли бўлади. Бу уларни муайян тартибда ва келишилган жойда сақлашни талаб этади, чунки уларни болалар юриш жараёнида қўйилган жойидан оладилар.

Эрталабки гимнастика учун музика

Музика эрталабки гимнастика чоғида болаларда эмоционал кўтаринкилик, қувонч туйғулари уйғотади. Эрталабки гимнастика учун

музика асарларини танлаш унга киритиладиган машқлар характери билан белгиланади. Масалан, шахдам қадам билан бошланувчи эрталабки гимнастикага марш музикаси мос келади. Аксинча, эрталабки гимнастика сўнгидаги юриш қўзғалишни сусайтириш ва организми нормага келтириш учун берилади; шунга мувофиқ яқунловчи марш ҳам босиқ бўлиши, ўртача суратда ижро этилиши лозим¹.

Катта группаларда гимнастикани қўшиқ айтиб юришдан бошлаш тавсия этилади. Қўшиқ айтиш болаларда тетик кайфият ҳосил қилади ва ўзига хос, фойдали нафас олиш гимнастикаси ҳисобланади.

Музика раҳбари йўқлигида тарбиячи бубен, барабан ёки грампластинкадан фойдаланиши мумкин.

Эрталабки гимнастикани ўтказиш методикаси

Соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни амалга ошириш учун эрталабки гимнастика аниқ белгиланган вақтда ўтказилиши зарур.

Эрталабки гимнастика биринчи кичик группадан бошлаб жорий этилади.

Гимнастика учун машқларни танлаш ва унинг давомийлиги программа асосида ҳар бир ёш группаси болаларининг хусусиятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Эрталабки гимнастикада қўлланиладиган машқларни болалар олдиндан физкультура машғулотида ўрганадилар. Бироқ у ёки бу ҳаракатни қуруқ такрорламасалар-да, уларнинг умумий асосини сақлайдилар. Масалан, эрталабки гимнастикада «таёқни бош устида ушлаб турган ҳолатдан, букилган тиззага теккизиш» машқига болалар қўллар юқорига кўтарилган ҳолатдан букилган тизза узра чапак чалиш ёки шунга ўхшаш машқни байроқчалар, чамбарак ва ҳоказолар билан бажариш вақтида тайёрланади. Бундай бир типдаги машқлар махсус ўрганишни талаб этмайди, айти пайтда турли предметларни қўлланиш туфайли кўникмаларни мунтазам машқ қилдиради. Вариантлардан қанчалик кўп фойдаланилса, ҳаракат кўникмаси шунчалик кўп ва яхшироқ ҳосил қилинади, машқ аниқроқ бажарилади ва унинг соғломлаштириш самараси кўпроқ бўлади.

Ҳар бир эрталабки гимнастика комплекси одатда 7 кун давом этади. Бу вақт ичида комплексга машқ вазифаларига яқин вариантлар киритилиши, фойдаланиладиган предметлар ўзгартирилиши мумкин.

Эрталабки гимнастикада ҳаракатларга ўргатилмайди, шунинг

¹ Мавжуд тўпламлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: Музыка для утренней гимнастики в детском саду. Сост. Н. А. Метлов, М., 1973; Утренняя гимнастика под музыку. Сост. Е. П. Иова, А. Г. Иоффе, О. Д. Головчинер, М., 1980.

учун тарбиячи машқни олдиндан тушунтириши ва намойиш қилиши керак эмас. Кичик группаларда ва ўрта группаларда йилнинг биринчи ярмида тарбиячи болаларга машқни ўзи билан бирга, ўйин усулларини қўлланган ҳолда бажаришни таклиф этади. Кейинчалик ўрта (йилнинг иккинчи ярми), катта ва тайёрлов группаларида у машқларни номини қисқагина айтади, дастлабки ҳолат учун команда беради (масалан, «Асосий тик ҳолатга турилсин!»). Шундан сўнг болалар машқни тарбиячи билан биргаликда бажарадилар. Эрталабки гимнастикани бундай ташкил этиш мақсадга мувофиқ: болалар бехато кўрсатилган намунани бевосита идрок этадилар, уни тўғри бажарадилар. Бироқ, тарбиячи барча машқларни ҳамisha ҳам бажаравермайди. Агар масалан, бошни пастга эгиб гавда билан олдинга энгашганда ёки гавда билан айланма ҳаракат қилинганда тарбиячи болаларни кўрмайди, шундай экан, у болаларнинг машқни қандай бажараётганини кузатиши, бажариш темпини бошқариши, агар керак бўлса, қисқа кўрсатмалар билан ёрдам бериши мақсадга мувофиқдир.

Тарбиячи болаларнинг нафас олишини, нафасни сўз ва овоз билан чиқаришини талаб қилган ҳолда кузатиб боради. Бу усул машқни музика жўрлигида бажарганда ҳам сақланади. Ҳар бир машқнинг охири музика иборасининг охири билан тугайди ва болалар шунга мувофиқ секингина «Пастга» ёки «Чапак», «Ўтирдик» дейишади.

Машқни бошлашдан олдин ва у тугагач, катта группа болалари асосий тик ҳолатда (товонларни жуфтлаштириб, оёқ учларини кериб) турадилар. Шу ҳолатидан улар тарбиячи кўрсатмасига кўра кейинги машқ учун туриш ҳолатини ўзгартирадилар ва юришни бошлайдилар. Юриш тугагач улар яна асосий ҳолатига қайтадилар. Бу болани гавдасини (қоматни) тўғри тутишга ўргатишда ёрдам беради, ихчамлик, уюшганликни тарбиялайди. Кичик ва ўрта группаларда болалар оёқларни параллел ҳолда бироз кериб турадилар, бу ясси товонликнинг олдини олади.

Эрталабки гимнастика сўнггидаги суръатни секинлатиб юриш, турган жойида оёқларни бироз кўтариб қадам ташлаш, нафас олиш машқларини бажариш билан тугалланади. Бу бола юрак пульсини нормал ҳолга келтиради.

Эрталабки гимнастикадан сўнг болалар улар учун врач томонидан белгиланган сув муолажалари (аргиниш, устдан сув қўйиш, душ) билан шуғулланадилар.

Турли ёшдаги болалардан иборат группаларда группачаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш асосий талаб ҳисобланади. Шунга мувофиқ эрталабки гимнастика машқлари ҳар бир группа учун программа ва болалар имкониятларидан келиб чиқиб алоҳида танланади.

Гимнастикани ҳар бир группа билан ўтказиш изчиллиги умуман режимга кўра белгиланади. Турли ёшдаги болаларни барча учун умумий бўлган машқларни бажариш учун бирлаштириш мумкин эмас, бундай ҳолларда ёш жиҳатдан кичик болалар бирмунча кат-

тароқ болаларга мўлжалланган қийин машқларни бажарадилар ва толиқиб қоладилар, катта ёшлилар эса, кичкинтойларга мўлжалланган машқларни бажарганларида уларнинг топшириқларга нисбатан қизиқишлари йўқолади ва тегишли жисмоний нагрукка олмайдилар.

Эрталабки гимнастикани ўтказиш шароити

Эрталабки гимнастика дарча, деразалари очиқ тоза хоналарда ёки ҳовлидаги тоза майсазор ёхуд тупроқли майдончада ўтказилади.

Стационар группа болалари эрталабки гимнастикага туси ва шиппакчаларда чиқадилар. Уйдан келадиган болалар ҳам кийиниб оладилар. Бундай тартиб йил давомида организмни бора-бора совуқ температурага ўргатади ва эрталабки гимнастика чиниқиш муолажаси — ҳаво ваннаси аҳамиятини касб этади.

Агар эрталабки гимнастика кузги-қишқи мавсумда очиқ ҳавода ўтказилса, болалар махсус костюмлар киядилар, гимнастикадан сўнг сув муолажасини қабул қиладилар.

Деразалари очиқ залда (куз ва қишда) ёки очиқ ҳавога чиққанда гимнастика қисқа муддатли, югуришга ўтиладиган юришдан бошланади. У организмда иссиқлик ҳосил қилади. Юрак, ўпка фаолиятини кучайтиради, вегетатив нерв системаси функциясини активлаштиради. Юришдан аста-секин интенсив, тез суръатдаги югуришга ўтилиб, кейин секинлашилади ва болалар доира ёки колонна бўлиб қайта сафланадилар.

Катта миқдорда кислород талаб этувчи мускул иши жараёнида нафас олиш чуқурлашади ва организмда иссиқлик кучаяди ва совиш хавфи йўқолади. Мунтазам такрорланганда иссиқлик регуляцияси такомиллашади ва совуқ температурага нисбатан кўникма ҳосил қилинади. Болалар жунжикмайдиган ва совуқдан қўрқмайдиган бўладилар, уларнинг нерв системаси мустаҳкамланади, очиқ ҳавода иштиёқ билан шуғулланадилар. Эмоционал-ижобий муносабатни тарбиялаш катта аҳамият касб этади. Машғулотлар натижасида болалар «Биз физкультурачилармиз!» дейдиган бўладилар.

Совуқ ҳавода комплексга кирувчи барча машқлар жуда катта суратда берилади. Бу организмда тезроқ иссиқлик ҳосил қилиш ва болаларда ижобий эмоцияларнинг вужудга келиши учун зарурдир ҳамда тери ҳароратининг тикланишига ёрдам берувчи иссиқлик регуляциянинг физиологик жараёнига таъсир қилади.

2- §. Физкультура минути

Физкультура минутлари (қисқа муддатли жисмоний машқлар) ўрта, катта ва тайёрлов группаларида машғулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек дарс жараёнининг ўзида (расм чизиш, нарса яшаш, она тили ва бошқаларда) ўтказилади.

Физкультура минутларининг аҳамияти бола фаолияти ва ҳолатини ҳаракат активлиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчоқни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди.

Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз туриб қолса, статик ҳолат оқибатида мускулларнинг нерв системаси таъсир қилувчи, организмдаги функционал жараёнларни сусайтирувчи туриб қолиш ҳодисаси юз беради, буларнинг ҳаммаси толиқишни келтириб чиқаради. Бола бетоқат бўла бошлайди, ҳолатини ўзгартиришга интилади, гоҳида қад-қоматни тиклаш учун ноқулай ҳолатда туриб қолади.

Толиқиш бир хил иш, шунингдек машғулот дозировкасининг бузилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиради. Бу бош мия пўстлоғида ривожланадиган тормозланиш ва шу билан боғлиқ рефлекторли реакциялар тезлиги, боланинг ўқув материални ўзлаштириш қобилиятининг сусайиши билан изоҳланади. У чалғий бошлайди, диққат активлиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўрсатади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳатто 6 ёшли болалар ҳам фақат 20 минутгина нисбатан ҳаракатсиз ва диққатни жамлаб тура олар эканлар; шу муддатдан сўнг улар толиқиш туфайли билимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга қодир бўла олмайдилар (М. С. Громбах).

Жисмоний машқларни бажариш мускул ишини активлаштиради, бу ўз навбатида қон айланишни кучайтиради ва оқибатда юрак ишининг, нафас олишнинг интенсивлигини оширади, симпатик нерв системаси фаолиятини, умуман мианинг қон билан таъминланишини активлаштиради. Буларнинг ҳаммаси биргаликда бола психикаси эмоционал-ижобий ҳолатнинг тикланишга, диққатнинг, ақлий фаолият ва умумий жисмоний ҳолатнинг ошишига таъсир қилади. Чарчоқ йўқолади, бола дам олади ва яна иштиёқ билан шуғуллана бошлайди.

Турли характер ва интенсивликдаги машқларнинг болаларнинг жисмоний ҳолати ва ақлий иш қобилиятига таъсирини ўрганиш физкультура минутига киритиладиган машқлар болаларда эмоционал ҳолатни уйғотиши, интенсив бўлиши кераклигини кўрсатади. Физкультура минутлари таркибига 10—15 марта сакраш, 10—12 марта чўққайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (30—40 сек)¹ киради. Физкультура минутлари ўз ичига елка камари ва қўлларга мўлжалланган 2—3 та машқ, тортилиш, эгилиш ва гавдани буриш машқлари ҳамда оёқ машқларини олади (Г. П. Лескова ва Н. А. Ноткина). Физкультура минутлари 2—3 минут давом этади.

Икки кам ҳаракатли машғулотлар ўртасидаги танаффуслар тўп, арғамчи билан ўйнаш ёки ҳаракатли ўйин, эстафеталардан иборат бўлади.

Кундузги уйқудан кейинги жисмоний машқлар нерв системасини фаоллаштириш ва болаларни актив фаоли-

¹ Физкультура минутларининг тахминий комплекси ҳақида. Қаранг: «Дош-кольное воспитание» журнали, 1983, № 6, 6-бет.

ятга киритиш мақсадида ўтказилади. Улар қайта сафланиш, қад-қоматни, товонни шакллантиришга ёрдам берадиган, музыка жўрлигидаги рақс ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлади (10—13 мин.)

3- §. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни чиниқтириш мақсадида ҳаво ванналари, сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ, чўмилиш) ва қуёш ванналаридан фойдаланилади. У ёки бу муолажанинг ҳар бири алоҳида ҳолда бола организмнинг етарлича чиниқишини таъминлай олмайди (масалан болаларнинг ҳар кунги артинишлари ва айни пайтда уларнинг очиқ ҳавода кўп бўлмасликлари).

Табиий омиллардан комплекс фойдаланиш болаларда ташқи муҳитнинг турли нохуш таъсирига (нам ҳаво, ёмғир, шамол, қи-зиш) нисбатан чидамлилиқ ҳосил қилади.

Чиниқтириш тадбирлари жисмоний машқлар билан биргалик-да олиб борилганда жуда самарали бўлади: актив мускул иши иссиқлик регуляциясининг такомиллашув жараёнига ва бу билан организмнинг ташқи муҳитга мослашувига ёрдам беради. Чини-қиш жараёнида организмнинг жиддий қайта қурилиши юз беради ва агар бола актив бўлса, у табиий ва осон кечади. Бола учун қи-зиқарли жисмоний машқлар ва ўйинлар билан биргаликда амал-га ошириладиган чиниқтириш тадбирлари эмоционал кўтаринки-лик уйғотади, олий нерв марказлари функциясини оширади, ички органлар ишини ва модда алмашишини бошқарувчи вегетатив нерв системасига яхши таъсир кўрсатади.

Чиниқиш шартли рефлекторли жараён сифатида мунтазамли-ликни талаб қилади. Бошқарувнинг йўқлиги, режимнинг бузили-ши натижасида муваққат боғланишлар сўнади ва бола организ-ми ташқи муҳитга чидамлилигини ва турли нохуш таъсирларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини йўқотади.

Чиниқиш жараёни хилма-хил: у бир томондан врач тавсия-сига кўра махсус тадбирлар (ҳаво, сув, қуёш ванналари) ни ўз ичига олади, иккинчи томондан кун режимида белгиланган ша-роитнинг (хонани мунтазам шамоллатиб туриш, дарчаларнинг очиқ туриши, болалар енгил кийим-бош ва пойабзали, сайрнинг белгиланган муддатига ва болалар ҳаракат активлиги режимига риоя қилиш, деразалари очиқ айвонда ухлаш) албатта мавжуд бўлишини тақозо этади. Буларнинг ҳаммаси организмнинг тўла-қонли чиниқишини таъминлайди, унда ёқимли ўзгаришлар пайдо қилади (нерв системасининг ҳолати ва функциясини, модда ал-машиниши жараёнини, қон таркибини яхшилайди, нафас олишни чуқурлаштиради, психиканинг эмоционал-ижобий ҳолатини ву-

жудга келтиради), шароитни муқобиллаштиради ва бола хатти-ҳаракатини бу шароитга мослаштиради.

Программа чиниқтириш тадбирларини барча ёш группаларида бир ёшдан бошлаб қўлланишни кўзда тутлади. Унда чиниқтириш турлари, уларни ўтказиш вақти, қанча давом этиши белгиланган, врач тавсиясига кўра болаларга албатта индивидуал ёндашиш кераклиги кўрсатилган.

Ҳаракат пайтида қабул қилинадиган ҳаво ванналари болалар ҳаракат фаолияти вақтида ҳавонинг терининг яланғоч қисмига бевосита таъсир этишини таъминлайди. Бундай ҳаво ваннасининг энг мақсадга мувофиқ ва табиий кўриниши очиқ ҳавода ҳамда дераза, дарчалари очиқ хоналарда ўтказиладиган эрталабки гимнастикадир. Бундан ташқари кўпинча катта ва мактабга тайёрлов группалари болалари ҳаво ваннасини врач тавсиясига кўра очиқ ҳавода ва хонадаги физкультура машғулотлари чоғида оладилар.

Физкультура машғулотлари ва эрталабки гимнастика ҳаво ваннаси сифатида ўзига хос хусусиятларга эга. Уларни хонада ўтказишда ҳаво ҳаракати аста-секин ҳар 2—3 кунда камайтириб борилади, болалар ҳам шунга қараб энгилроқ кийинтирилади. Бу врач кўрсатмасига кўра, болалар соғлигининг аҳволи ва уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндошган ҳолда амалга оширилади.

Мавжуд тадқиқотлар, болалар боғчалари иш тажрибалари бундай мунтазам машғулотларнинг натижаси юқори бўлишини тасдиқлайди: болалар соғлиғи мустаҳкамланади, шамоллаш ва юқумли касалликлар камаяди, маълум даражада чидамлилиқ ҳосил қилинади.

Сув тадбирлари артиниш, бошдан сув қўйиш, душ, чўмилиш (бассейн, дарё, кўл, денгизда) каби муолажалардан иборат. Врачнинг болаларнинг индивидуал хусусиятлари ва соғлиғини ҳисобга олиб берган тавсияси бу муолажаларни белгилаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Сув муолажаларида боланинг актив бўлиши мақсадга мувофиқ ва зарурдир. Биринчи кичик группада активликка ундаш асосан катталардан бўлади, улар болаларни ҳаракатларга даъват этадилар. Бола 3 ёшдан мустақил ҳаракат қилишга ўргана бошлайди.

Оёқ, қўл учларидан марказга қараб массаж ҳаракатларидан иборат артинишда болалар суви сиқилган ҳўл қўлқоплар ёрдамида ўзлари ҳаракат қилишга ўрганадилар. Доира ёки ярим доира бўлиб турган ҳолда улар бир вақтда кўкрак, елка ва қўлларни ишқалаб артадилар, шундан сўнг ўгирилиб қўлқопларини орқада турган болаларга берадилар ва уларнинг ҳар бири ўртоғининг орқасини ишқалайди. Шундай қилиб, бола артиниш жараёнида ҳаракатда бўлади, совуқ қотмайди ва тарбиячи раҳбарлигида зарур ҳаётий кўникмага ўрганади.

Бошдан сув қўйиш ўзининг организмга кўрсатадиган таъсирига кўра олдинги тадбирлардан бирмунча кучлироқдир. Сув оқими баданни тозалайди, мускуллар тонусини оширади, улар ишини

активлаштиради, нерв системасини қўзғотади, тетиклик ҳолатини юзага келтиради. Бола оқаётган сувга орқаси, кўкраги, биқини, қорни, қўлларини тутиб айланади. Бундан ташқари у сув оқими-га кўра ҳаракат қилиб, баданига сув сочиб ишқалаши мумкин. Муолажадан сўнг барча болалар баданларини тарбиячи кузату-вида яхшилаб артадилар.

Кўпчилик болалар муассасаларида мунтазам чиниқтиришда врач тавсиясига кўра эрталабки гимнастикадан сўнг (кўпинча тайёрлов группаларида) белгача сув қуйиш жорий қилинмоқда. Болалар мустақил ювинадилар, бунда бўйин, кўкрак, елка ва қўлларини ишқалайдилар, шундан сўнг баданларини яхшилаб артадилар. Белгача сув қуйиб ювиниш турли шароитда қўлласа бўладиган жуда қулай муолажа ҳисобланади, шунинг учун болаларни унга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Чўмилиш ҳар кунги доимий муолажа сифатида бола организмни соғломлаштириш ва чиниқтиришнинг ажойиб воситасидир. Совуқ сув, ультрабинафша нур омехталигидаги тоза ҳаво, болалар ҳаракати — бу воситалар бутун бир комплекс бола организмга, унинг нерв системаси, эмоционал-ижобий ҳолатига фавқуллодда яхши таъсир этади.

Бироқ, бу муолажанинг самарадорлигига қарамай ундан жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш, болаларни унга аста-секин ўргатиш—душдан олдин артиниш ва сувнинг ҳароратини аста-секин пасайтириб бориш лозим. Болаларда иссиқлик регулятори функцияси етарли ривожланмаганлиги туфайли иссиқликнинг тери орқали ташқарига кўплаб чиқиб кетиши чўмилиш пайтида болаларнинг ҳаракат активлигини тақозо этади. Тарбиячининг сувда кичик группачалар (6—8 киши) билан уюштирадиган оддий қувноқ ўйинлари болаларда ижодий эмоция уйғотади, мускул ҳаракати эса иссиқлик ҳосил бўлишини кучайтиради. Бунинг натижасида бола ўзини яхши сезади, совуқ қотмайди ва сувдан чўчимайди.

Чиниқтириш мақсадидаги чўмилиш программада ўрта, катта ва тайёрлов группалари учун тавсия этилади. Сувга ўргатишни тажриба кўрсатганидек, 1,5—2 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Суви саёз жойда юриш, тош териш, шиширилган ўйинчоқлар билан ўйнаш, сув сачратиш кичкинтойларга ўзлари учун янги бўлган сув муҳитини ўзлаштиришда ёрдам беради, ижобий эмоция уйғотади, жасурликни тарбиялайди.

Чўмилиш жойини синчиклаб текшириш, 3—4 боланинг катталарининг ҳушёр кузатувида бир вақтда чўмилиши, врачнинг барча кўрсатмаларига риоя қилиш — бу муолажаларни ўтказишнинг мажбурий шартидир. Чўмилиш муддатини ҳар бир ёш группаси учун болалар муассасаси врачлари белгилайди. Бунда метеорологик шароит сув ва ҳаво температураси, шамол, кўёшли ёки булутли ҳаво) ва барча болалар организмнинг чиниққанлик даражаси ҳисобга олинади.

Сузиш. Сузиш бассейндари бўлган муассасаларда болалар

кичик группадан бошлаб мунтазам чўмилтирилади ва врач раҳбарлигида сузишга ўргатилади; махсус муассасаларда болаларни илк ёшдан сузишга ўргатилади. Болаларни илк ёшдан сузишга ўргатиш саломатлик учун муҳим ва кишилар ҳаёти ва фаолиятида катта аҳамиятга эга.

Қуёш ванналари. Қуёш бола организмга яхши таъсир кўрсатиб, унинг умумий ҳолатини мустаҳкамлайди, алмашилиш процесларини яхшилайди. Айниқса бактерицид (бактерияларнинг ривожланишини тўхтагадиган), антирахит (нерв системасининг фаолиятини яхшилайдиган, модда алмашилиш жараёнини кучайтирадиган, суяк мускул системасини мустаҳкамлайдиган), эритем (қон оқимини кучайтирадиган ва терини қизартириб, баданнинг қорайишига олиб келадиган) таъсирга эга бўлган ультрабинафша нурлари жуда фойдалидир.

Қуёшнинг организмга бундай ранг-баранг таъсири жуда эҳтиёткорликни талаб қилади. Қуёш ваннасида меъёрида фойдаланмаслик туфайли болаларда салбий ҳолатлар (қўзғалиш ва уйқунинг бузилиши, томирларнинг кескин кенгайиши, қон таркибининг ёмонлашуви ва бошқалар) юз бериши мумкин. Шунинг учун болалар муассасаларида қуёш ванналари фақат врач тавсиясига кўра, болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилиши зарур.

Болалар боғчаларининг илғор тажрибаси шуни кўрсатадики, болани системали чиниқтиришни илк ёшдан бошлаш ва уни боланинг болалар муассасасидаги охиригача амалга ошириш керак экан. Шундагина бу тадбир кўникма характери киб касб этади. Бунда педагоглар, медиклар ва техник ходимлар ишдаги уюшқоқлик, шунингдек ота-оналар билан алоқа ўрнатиш асосий шарт ҳисобланади.

САЙР ВАКТИДАГИ ҲАРАКАТЛИ УЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

1-§. Болалар ҳаракат фаолиятининг асосий формалари

Болаларнинг кундалик ҳаётдаги ҳаракат фаолиятини тўғри ташкил этиш боланинг соғлом жисмоний ҳолати ва кун давомидаги психикаси учун зарур ҳаракат режимини бажарилишини таъминлайди. Бир томондан муайян ақлий кучни ва иккинчи томондан актив дам олишни талаб қилувчи турли характердаги болалар фаолиятини мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш нерв системаси чарчашининг олдини олишни, болада хушчақчақ кайфият ва организмнинг оптимал иш қобилиятини сақлаб туришни кўзда тутати.

Болаларни жисмоний тарбиялаш программасининг соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифалари турли формада амалга оширилади, улар орасида сайрда ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни уюшган ҳолда ўтказиш муҳим аҳамиятга эга.

Бола системали физкультура машғулотларида ҳаракат кўникмаларини муваффақиятли эгаллаш асосларини олади. Бироқ эгалланган кўникмаларнинг такомиллаштирилиши ва уларнинг бола томонидан турли ҳаётний шароитларда мустақил қўлланилишини фақат машғулотлардагина амалга ошириш мумкин бўлмайди. Тарбиячи болаларга эгаллаган кўникмаларидан турли фаолиятда мустақил равишда фойдаланишга ўрганишларига имкон бериш мақсадида сайр вақтида ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, индивидуал машғулотлар ташкил этади ва болаларнинг ўзлари уюшиб ўйнашлари ҳамда машқ қилишлари учун имкон яратади. Бунинг натижасида болаларнинг ҳаракат тажрибаси кенгайди, эгаллаган кўникмалари такомиллашади, жисмоний сифатлар гарбияланади; ўйин ва машқларнинг эмоцияларни, тафаккур фаолиятини, ҳаракат активлигини уйғотадиган янги вариантга нисбатан қизиқишни ортттиради. Болаларнинг бундай фаолияти дўстона руҳда бўлиши, биргаликдаги ҳаракатлар барча иштирокчиларга завқ бағишлаши лозим.

2-§. Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар

Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек жисмоний машқлар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш группаси режимига мувофиқ: эрталаб, тушда ва кечки сайр пайтида танқиллаштирилади. Тарбиячи ўйинларни календарь плани бўйича тақсимлашда ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг ранг-баранглигини, зарур тақририйлик, мураккаблашув ва вариативликни кўзда тутди. Ташқи муҳит шароитини ҳисобга олиш ўйинда қатнашувчи болалар сони, уларга зарур мўлжал олиш ва конкрет вазиятда ўзини тутишни тарбиялаш учун муҳимдир.

Болалар ўйин фаолиятининг барча имкониятларидан кун давомида фойдаланиш учун белгиланган режимга қатъий амал қилиш зарур, чунки ҳаракатли ўйинларни ўтказиш вақти ва улар давомийлиги болаларнинг олдинги ва бўлғуси фаолияти билан узвий алоқададир. Бундан ташқари тарбиячи болалар фаолияти характерини кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва ҳаракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг ҳаракат активлигини бошқаради: бирининг ҳаракатини кучайтиради, иккинчисиникини бир оз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди.

Ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ўтказишнинг календарь планини тузишда йил фасли ва об-ҳаво ҳолати ҳам ҳисобга олинади. Актив ҳаракатли ўйинлар совуқ ҳавода ўртача ҳаракат характеридаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Ҳаракат фаолияти характери ва суръатини алмаштириб туриш болалар учун дам олиш имконини яратади ва совуқ қотишнинг ҳам,

иссиқлаб кетишнинг ҳам олдини олади, психикасининг ижобий-эмоционал ҳолатини сақлаб туради. Болаларнинг қиш фаслида очиқ ҳаводаги мазмунли фаолияти чиниқишларига ёрдам беради, организмнинг соғломлашувига яхши таъсир этади.

Ёзда, болалар ҳаёти асосан очиқ ҳавода кечадиган пайтларда кийим-бошлар ҳам энгиллаштирилади (трусиклар, панамкалар, энгил туфлилар), хилма-хил ҳаракатлар болалар соғлигини яхшилайти, уларда ҳаётини завқ уйғотади. Тоза, соф ҳавода ва қуёшдаги ҳаракатлар бола организмни мустаҳкамлайди, функционал жараёнлар динамикасини кучайтиради. Йилнинг бу фаслида ҳам хилма-хил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади, бироқ тарбиячи болалар иссиқлаб қизиб кетмасликларини диққат билан кузатиб боради.

Барча ёш гуруппаларининг участкалари программада кўрсатилганча йирик физкультура асбоблари билан жиҳозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, сакраш, улоқтириш ҳаракатлари, мувозанат машқлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсиқлар оша тез югуриш ва ҳоказоларни такомиллаштириши учун мунтазам фойдаланиши лозим. Майдончага ҳар куни ўйинчоқлар (замбилгалтак, аравачалар, юган, тегирмонча, айланмачоқ, варрак ва ҳ.к.) ва кичикроқ физкультура ашёлари (таёқчалар, чамбараклар, байроқчалар, тўплар, тўп ташлайдиган ҳалқалар, қисқа ва узун аргамчилар ва ҳоказо) олиб чиқилади. Икки, уч ғилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ғилдиракли конькилар, самокатлар, автомобиллар, тойчалар ва ҳоказолар болалар ихтиёрига берилади.

Ёз пайтида ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни такомиллаштирувчи қондалди ўйинлардан кенг фойдаланилади. Тарбиячининг бу ўйинларини ташкил этишидан ташқари ўрта ва икки катта гуруппалардаги болаларнинг мустақил ижодий бирлашмаси — ўзларига таниш ўйинларнинг вариантларини ва ўз ўйин сюжетларини ўйлаб топишлари ҳам рағбатлантирилади.

Катта ва айниқса тайёрлов гуруппаларида волейбол, баскетбол, бадминтон, стол тенниси, городки, лапта каби спорт ўйинлари ўтказилади. Кегли, серсо, бильбоке, диаболо, бабки ва бошқалар берилади. Буларнинг барчаси болаларни актив ҳаракат фаолиятига жалб этади, кўникмаларни такомиллаштиради, жисмоний сифатларни тарбиялайди.

3- §. Сайр ва экскурсиялар (болалар туризми)

Болалар муассасаларидан ташқаридаги пиёда сайр ва экскурсиялар болалар туризмининг энг оддий кўринишларидан биридир. Муайян мақсадда уюштириладиган бу кичик сайрлар болалар учун қизиқарли ва фойдалидир. Улар болалар соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетик ҳис-туйғуни тарбиялашга, табиат билан мулоқатга киришишга, ҳаракат кўник-

малари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувига хизмат қилади.

Болалар кўпинча болалар боғчаси хонаси ёки участкасида турли машқларни бажараётиб, янги вазиятда ўзларини йўқотиб қўядилар. Табиатнинг болаларнинг сайр пайтида дуч келадиган ўзгариб турувчи шароити жойларда зарур мўлжал олишни, қатъиятликни, ботирликни, умумий чидамликни тарбиялашга, дўстона муносабатларни мустақамлашга ёрдам беради. Шунинг учун бундай сайр ва экскурсиялар мунтазам амалга оширилиши ва у кичик гуруппалардан бошланиши, бунда мазкур гуруппа болаларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соғлигининг аҳволи, индивидуал кўрсаткичлари ҳамда врач тавсиялари ҳисобга олиниши лозим.

Сайрлар мақсадга йўналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларни календарь планида олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Ёз — сайрларни ўтказишнинг энг қулай вақти. Тарбиячи болалар муассасаси жойлашган районни: шаҳарда (агар болалар боғчасининг дала ҳовлида бўлмаса) парк, боғ, хиёбонларни; дала ҳовлида, яқин атрофдаги ўрмон, яйлов, сой, гуллаган ўтлоқ, дарё кўлни олдиндан ўрганadi. Болалар билан қайси йўлдан бориш мақсадга мувофиқлигини аниқлаш, айрим маршрутларнинг узоклигини белгилаш жуда муҳимдир. Болаларни йўлда дам олдириш мумкин бўлган жойлар аниқланади, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш машқларини ўтказиш имконини берадиган барча табиий шароит — ирмоқчалар, қиргоқ, дўнгалаклар, тепаликлар, йиқилган ва эгилиб қолган дарахтлар, яйлов ва ҳоказоларнинг мавжудлиги ҳисобга олинади.

Турли жамоат муассасалари (шаҳарда, шунингдек дала ҳовлида) пионерлар уйи, лагери, стадион ва унда мавжуд физкультура майдончалари билан танишиш ҳам жуда мақсадга мувофиқдир. Буларнинг барчаси сайр ва экскурсияларни планлашгириш, улар мақсадини белгилаш (масалан, спортчилар тренировкасини, уларнинг ўйини, мусобақаларини кузатиш), маршрутларни танлаш учун зарур муҳим маълумотлардир.

Сайрлар мазмунига ўйинчоқлар ва кичикроқ физкультура ашёларидан фойдаланиб амалга ошириладиган ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, қоидали ҳаракатли ўйинлар киритилади. Ялангликда навбатдаги физкультура машғулотини, ҳаракатли ўйин ўтказилиши, шундан сўнг болалар дам олишлари, сайр этишлари, хотиржам ўйнашлари мумкин.

Қиш фаслида болалар боғчасидан ташқарига сайр уюштириш ҳам муҳим бўлиб, у ҳам иш планига киритилади.

Агар муайян бир гуруппадаги барча болалар конькида уча оладиган бўлсалар яқин орадаги муз майдонига (унинг маъмурияти билан олдиндан келишилган ҳолда) бориш мақсадга мувофиқдир. Кичик гуруппа болалари яқин атрофдаги хиёбонда сайр қи-

лишлари мумкин. Бундай сайрлар бардошлилик, чидамлиликини ҳосил қилишга, бола организмнинг қаршилиқ кўрсата олишини оширишга, нерв системаси фаолиятини мўътадиллаштиришга, болаларда тетик, қувноқ кайфият юзага келишга ёрдам беради.

Болалар боғчалари тажрибаларини системали чиниқтириш ва чанги, конькидан фойдаланган ҳолда мунтазам ўтказиладиган сайрлар юқумли ва шамоллаш касалликларининг сонини жуда камайтиришини кўрсатди.

Сайр ва экскурсияларни ўтказиш методикаси. Тарбиячи болалар боғчаси участкасидан ташқарига қилинадиган сайр кунини болаларнинг кўп куч сарфламасдан, хотиржам ўйнашларига эътибор беради.

Сайр вазифалари ва планига мувофиқ болалар олдиндан огоҳлантирилиши, уларда сайрни қувониб кутиш ҳиссини ҳосил қилиш, сайр мақсадини қуйидаги кўтаринкиликда маълум қилиш лозим: «Ялангликда ўйнаймиз, сўнг чўмиламиз», «Ялангликка физкультура қилгани борамиз», «Айиқчаларни олиб кетамиз ва улар билан ўйнаймиз», «Туристик походга жўнаймиз». Ўрта ва катта группа болалари сайрга тайёргарлик кўришга иштирок этишлари лозим. Улар тарбиячи билан бирга физкультура ашёларини танлайдилар, кўтариб бориш осон бўлсин учун уларни ўзаро тақсимлаб оладилар.

Туристик походга отланаётганда унга ташқи кўриниш бериш ҳам мақсадга мувофиқдир: ҳар бир бола кичик нонушта солинган (пирожок, конфетлар, печенье, олма, сабзи ва ҳ. к.) елкага осадиган халтача-рюкзак тақиб олади. Уннинг оғирлиги 300—400 г дан ошмаслиги керак.

Тажриба бундай сайрларнинг соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий аҳамиятга эга эканлигини, болаларда туризмга нисбатан қизиқиш, тетик руҳ, чидамlilik, коллектив ҳисси пайдо бўлишини тасдиқлади.

Сайрда барча ёш группа болаларини эркин, истасалар гуруҳ-гуруҳ бўлиб юришлари мумкин (одатда жуфт бўлиб юриш бир болани иккинчисига боғлиқ қилиб қўяди ва нерв системаси ҳолатига нохуш таъсир этади, салбий эмоция уйғотади, эркин ҳаракат қилишга табиат ва унинг гўзаллигини ҳис этишга имкон бермайди). Фақат муайян шароитларда, масалан, болалар транспорт юрадиган шоссенинг кесиб ўтишлари керак бўлгандагина жуфт бўлиб сафланиши мумкин. Кичик группа болаларини тарбиячидан ташқари яна катталардан бирор киши кузатиб бориши керак: у болаларни йўлдан ўтказишга, яланглик, ўрмонда ўйин уюштиришга кўмаклашади.

Агар сайр пайтида физкультура машғулотини ўтказиш белгиланган бўлса, унга табиий омиллардан фойдаланиб амалга ошириладиган машқлар (қия дарахтга суръатни ўзгартириб чиқини ва пастга сакраш, ким ўзарга югуриш, жилғадан ҳатлаб ўтиш ва ҳоказо), тик турган, ўтирган, ётган ҳолатдан предметлар билан

(байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар) бажариладиган машқлар, тўсиқлар оша югуриш, тез югуриш, узоққа ва нишонни мўлжаллаб улоқтириш ва ҳоказо киритилади. Физкультура машғулотларининг бола организмга тушадиган нагрузкасига кўра мазмуни ва унинг давомийлиги белгиланган нормага мувофиқ бўлиши лозим. Сайр болалар тушлик овқатга кечикмасдан келадиган қилиб ташкил этилади.

Сайр ва машғулот соф ҳавонинг боланинг яланғоч баданига бевосита таъсир этиши туфайли (болалар фақат труси, панамка, туфли кийган бўлишлари лозим) ҳаракатда қабул қилинадиган табиий ҳаво ваннаси ҳисобланади.

Сайр қиш фаслида ҳам планлаштирилади; болалар олдиндан огоҳлантириладилар ва тарбиячи билан биргаликда керакли нарсаларни (ўйинчоқлар, белкураклар, ўйин учун атрибутлар, чаналар, чанғилар, конькилар, клюшкалар ва ҳоказо) тайёрлайдилар.

Сайрларни мунтазам ўтказиш болаларнинг ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиради, организмни чиниқтиради, чидамликни тарбиялайди, ҳаётий таассуротларни янгилайди, атроф-муҳитни билишга ёрдам беради, сайёҳатларга қизиқишга уйғотади, завқ-шавқ бахш этади.

4- §. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш

Бу иш болаларнинг ёш ва индивидуал типологик хусусиятларини синчиклаб ўрганиш асосида қурилади. Мазкур иш болага ҳушёр муносабатда бўлишни талаб қилади.

Тарбиячи врач билан маслаҳатлашган ҳолда ўз группасидаги болалар соғлигининг аҳволи, жисмоний камолоти, нормадан қандайдир чекинишга таъсир этувчи симптомларни ҳисобга олади (умуртқа поғонаси, товоннинг дастлабки деформацияси, касаллик туфайли юрак фаолиятининг сусайиши ва бошқалар).

Ҳар бир ёш группасида турли нерв системаси типига мансуб, бироқ бир-бирига мутлақо мос бўлмаган болалар мавжуд бўлади. Группада шунингдек, мувозанатлашган, бироқ атроф-муҳитга нисбатан жуда жонли ёки суст реакцияли; ўта қўзғалувчан ёки, аксинча суст реакцияли, таъсирчан, эҳтиёткор, муомалани талаб қиладиган тортинчоқ, турли тип хусусиятлари мавжуд болаларга ҳам дуч келамиз. Нерв системасининг индивидуал хусусиятлари боланинг барча хатти-ҳаракатида, унинг атроф-муҳитга муносабатиди, билим ва кўникмаларини ўзлаштириш суръати ҳамда барқарорлигида намоён бўлади.

Болани кундалик ҳаётда кузатиш, унинг хатти-ҳаракати ва фаолиятини анализ қилиш, ота-оналар билан суҳбатлашиш — буларнинг ҳаммаси тарбиячига унинг индивидуал-типологик хусусиятларини аниқлаш, вазифаларини ҳамда индивидуал иш мазмуни ва методини белгилаш имконини беради.

Медик-педагогик кузатишларни амалга оширишда куч, нерв жараёнларининг мувозанатлашган ва ҳаракатчанлик кўрсаткичларини ҳисобга олиш лозим. Жисмоний ва ақлий иш қобилиятининг машғулотлар ва меҳнат жараёнларидаги даражаси; иш қобилиятининг чарчқодан сўнг тикланиш тезлиги; қийинчиликларга энгиш қобилияти, машғулотлардаги, ўйинлардаги ташаббускорлик ва активлик; ҳаракат кўникмаларини эгаллаш тезлиги; ҳаракат активлиги ва ижобий эмоционал тонуснинг устунлиги кабилар куч кўрсаткичлари сифатида ҳисобга олинади.

Хотиржам кайфият, болалар ва катталар билан дўстона ва барқарор муомала-муносабат, зиддиятли ҳолларда ўзини босиқ тутиш, фаолият давомидаги вазминлик мувозанатлашганлик кўрсаткичи сифатида намоён бўлади.

Нерв жараёнларининг ҳаракатчанлик кўрсаткичлари хилма-хил фаолият турларига осонгина ўтиш; янги вазиятга тез кўникиш, тез ухлаш ва уйғониш; тез суръатда ҳаракат қилиш қобилиятидан иборатдир. Бу кўрсаткичларнинг барчасини болалар билан олиб бориладиган таълим-тарбиявий иш жараёнида ҳисобга олиш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг типологик хусусиятларини бирмунча белгилаш ва уларни актив ҳаракат тормозланиши ҳамда нутқ реакция шаронтида кузатиш учун «индамаслик» типидagi ўйинлар ўтказилади (Л. Б. Яшченко). Ўйин шартига кўра болалар 10 минут давомида гапирмай ва қимирламай ўтиришлари керак. Тарбиячи актив тормозланиш жараёни ҳолатини характерлайдиган ҳаракат ва нутқ реакциялари миқдорини белгилаб боради. Ўйин шarti қанча кўп бузила, актив тормозланиш жараёни шунча суст бўлади.

Ҳар бир боладаги нерв жараёнлари кечиш кўрсаткичларини ҳисобга олиш уларга кўрсатиладиган турли ёрдамни кўзда тутади: бирига программа талабларини ўзгартириш ва шу аснода билим ва кўникмаларни барча болалар билан биргаликда бир вақтда эгаллаш имкониятларини ошириш, умумий эмоционал ҳолатни, мустақилликни кучайтириш, ўзига ишончни мустаҳкамлашда; иккинчисига ўзини тута билишлик, болалар коллективида ўз хатти-ҳаракатини бошқара олишни ҳосил қилишда ёрдам бериш.

Тарбиячининг боланинг анатомик-физиологик имкониятлари, унинг анализаторлар системаси хусусиятлари билан боғлиқ бўлган майллари, музикага, ҳаракатга, бўёқлар ва ҳоказоларга иштиёқи зўрлиги, майли, ўрганиши муҳим аҳамиятга эга. Бир хил ёшдагилар группасида одатда, тиниқ эшитиш қобилиятига, ўткир қўриш идрокига эга бўлган, ўз ҳаракатларининг аниқлиги, ритмиклиги, координацияси билан ажралиб турадиган ёки аксинча, бу хусусиятлар жиҳатдан оқсайдиган болаларни кўрамиз. Тарбиячининг болалардаги ўзига хос майлларга эътибор билан қараши унга ҳар бир боланинг қандай қобилиятга эга эканлигини аниқлаш имконини беради, буни эса активлаштириб бориш талаб этилади.

Ҳар бир боланинг типологик хусусиятлари ва соғлигининг аҳ-

волини хисобга олган ҳолда жисмоний тарбияга оид индивидуал ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат бўлади: программа материалларини барча билан бирга муайян суръатда ўзлаштиролмайдиган болаларни ўргатиш; қад-қомат ва товондаги қусурларни ўз вақтида тузатиш; нимжон болаларнинг жисмоний ривожланишини яхшилаш; кам ҳаракат, тортинчоқ болаларни активлаштириш ва уларнинг эмоционал тонусларини ошириш; ҳаракат соҳасидаги майлларнинг намоён бўлишига ва уларнинг ривожланишига конкрет ёрдам кўрсатиш. Тарбиячининг ёш гуруҳларида болалар билан олиб борадиган индивидуал ишнинг самарали натижаси қуйидагича бўлиши лозим: барча болаларнинг программа бўйича бир текис тайёрланганлиги, организмнинг соғлом ҳолати, ҳаракат кўникмаларини эгаллаш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, индивидуал майлларни шаклландирган қобилиятлар ва ижодий активлик, ижобий эмоцияларни ривожлантириш.

Индивидуал иш илк ёшдан бошланади. Индивидуал иш кун давомида, айниқса ўзин ва сайр соатларига планлаштирилади, у умумий педагогик жараённинг табиий ва органик қисми бўлиши лозим. Бундай формадаги ишнинг муваффақияти тарбиячининг ёрдамга муҳтож ҳар бир бола билан шуғулланиш учун ўринли момент ва унинг ҳамиятига тегмайдиغان хушмуомала оҳанг топа олишига боғлиқдир.

Тарбиячи ҳаракатларга ўргатиш чоғида муваффақиятга эришишда болага фақат машқларни ўзи кўрсатганча тўғри бажаришинигина таклиф этиб қолмайди, балки топшириққа нисбатан қизиқиш ҳам уйғотади. Тарбиячи этиборни бажаришнинг бош йўналишига ундовчи асосий таянч аломатларига қаратади, унинг топшириқ моҳияти нимадан иборат эканлигини тушуниб олишига ёрдам беради ва шунинг асосида бу топшириқни мустақил ҳал этишни таклиф этади.

Тарбиячи кейинги сафар машқни эслашни ва бажаришни таклиф этади. Машқ бажарилишининг тўғрилигини назорат қилган ҳолда қисқа аниқловчи кўрсатма ва далла билан муваффақиятли ҳаракатларни мустаҳкамлайди. Зарур ҳолларда кўрсатма усулларга мурожаат қилади — машқни элементларга бўлиб, бутунисича кўрсатади.

Тарбиячи билан ўзига қулай суръатда индивидуал мулоқотда бўлиш жараёнида бола топшириқни онгли идрок этади ва машқни унга кўрсатилганларга суяниб бажаради. Бундай ҳолларда индивидуал таълим фақат муайян бир ҳаракатни ўзлаштиришга ёрдам бериб қолмай, балки болани ҳам ривожлантиради, унинг тафаккур фаолиятини активлаштиради. У ҳаракатни унинг ташкил этувчи барча элементларининг изчилликда тасаввур қилиш қобилиятини ва бу жараённинг натижаси сифатида уни тўғри бажара олиш қобилиятини юзага чиқаради.

Совет психологларининг ишлари ва тарбиячиларнинг тажрибалари шунини кўрсатадики, ҳаракатлардаги олдиндан мўлжал

олишга таянган таълим фақат кўрғазма ва тайёр намуналарга кўра ўрганишга асосланган таълимга нисбатан жуда самарали экан.

Юқоридаги методикадан агар машғулот барча учун умумий бирон-бир вазифани ҳал қилса, болаларни кичик гуруҳларда ташкил этишда ҳам фойдаланиш мумкин (тўғри бир-бирига отиш ва илиб олиш, барча учун умумий бўлган машқни ўрганиш). Болаларни кичик гуруҳларга бирлаштиришни қоидалми ҳаракатли ўйинларни ўтказишда амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Бу қоидаларни аниқлаш ва уларни бажаришнинг мажбурийлигини ўзлаштириш, тортинчоқ болаларни бошқарувчи ролига тортиш, кам ҳаракат болаларни ҳаракат фаолиятига жалб этиш ва ҳоказо мақсадларда қилинади.

Коррекция ҳаракатларидаги машқларни бажаришдаги индивидуал иш бошқа кўринишга эга бўлади. Бу ҳолда тарбиячининг машқларни бола билан бир вақтда бажариши коррекциянинг муҳим мақсадларини кўзда тутати (масалан, қад-қоматнинг бузилаётган ҳолатини тўғрилаш). Шунинг учун бола уларни тарбиячи ҳаракати намунасига қараб бир вақтда максимал даражада тўғри бажариши лозим. Тарбиячи бола машқ бажараётганда унинг жисмоний камчиликларини айтмаслиги керак. У ёки бу ҳаракатни яхшилаш заруратини кўзда тутган машғулотларни уюштириш ва уларда боланинг (ёки болаларнинг кичик гуруҳи) эмоционал-ижобий ҳолатини сақлаб туриш мақсадга мувофиқдир.

Шундай қилиб, индивидуал ишнинг ва болаларнинг кичик гуруҳи билан олиб бориладиган ишнинг мураккаб вазифалари тарбиячидан нозик маҳоратни, болаларга назоратли муомалани, болаларнинг жисмоний ва психик ривожланиш тараққиётини кўрсатувчи натижаларни қатъий киёсан ҳисобга олишни талаб қилади.

5-§. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти

Болаларнинг кун бўйи кечадиган мустақил ҳаракат фаолияти ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Бола ўзида ҳаракатга кучли эҳтиёж сезади, бироқ бу ҳаракат мақсадсиз ва тасодифий бўлиб қолмаслиги учун тарбиячининг мақсадга йўналтирувчи раҳбарлиги зарур. Болага ўз вақтида унинг учун қизиқарли фаолиятни таклиф этиш, бу фаолиятни вақт-вақти билан четдан йўналтириб, вақтни меъёраб туриш зарур.

Бола мустақил шуғулланар экан, диққатни ўзини қизиқтирувчи, мақсадга элтувчи ҳаракатларга қаратади. Уни муваффақиятли амалга оширгач, ҳаракат усулларини ўзгартиради, уларни солиштиради ва энг мақсадга мувофиқини танлайди. Шундай экан, бу жараён фикр юритишни, қатъийликни, мақсадга интилувчан-

дикни активлаштиради. Бу жараёи боланинг ўйин билан олдиндан танишиши ёки машқи тарбиячи билан ўрганиш натижасида вужудга келади. Бироқ ҳаракат малакаларини ўзлаштириш ва такомиллаштириш мустақил ҳолда кечиши мумкин. Тарбиячи болалар ҳаракатини кузата бориб, бир болага кучни беҳуда сарфла-маслик учун тўғри ҳаракат усулини таклиф этиши; иккинчи бола-га, аксинча, топшириқни ҳал этишда мустақиллик бериш ёки фойдали, жисмоний ва психик ҳаракат уйғотиш мақсадига ҳа-токи топшириқни мураккаблаштириши мумкин.

Группа ёки майдончада турли ўйинчоқлар ва катта физкульту-ра ашёларининг мавжуд бўлиши барча ёш группаларининг бола-лари учун мустақил ҳаракат фаолияти стимули бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун тарбиячи ўз группаси болаларининг ёш ва индивидуал хусусиятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда кундалик иш планида бу ўйинчоқлардан фойдаланишни кўзда тутати, уларни ҳаракатларининг хилма-хил белгилари ва болалар томонидан эгалланадиган кўникмаларни мустаҳкамлаш, такрорлаш заруратига кўра танлайди.

Уч ёшга қадам қўйган болалар группасига дастлабки муста-қил ҳаракатларга ундовчи ўйинчоқлар: турли каталкалар (тойчоқ, хўроз ва бошқа жониворлар) аравачалар, автомобиллар, отиш, илиб олиш, дарвозага думалатиб киритиш, тепаликка филдиратиб чиқариш ва тушириш учун қулай тўп ва шарларни танлаш мақ-садга мувофиқдир. Болаларни ҳаракатга ундайдиган йирик ашё-лардан тепаликлар, нарвон, дарвоза, скамейкалар, яшиклар ва бошқа мосламалар зарурдир. Уларда болалар тарбиячи раҳбар-лигида тирмашиб чиқишни, тагидан эмаклар ўтишни, эмаклашни, хатлашни ва ҳоказоларни машқ қиладилар.

Бу ўйинчоқ ва ашёлардан тарбиячининг олдиндан тушунтири-ши ва улар билан ҳаракат қилишни кўрсатишидан сўнг фойдала-ниш мазкур нарсалар номини, вазифасини ўзлаштиришга ўргата-ди, оёқ, қўл, бутун гавда мускулларини, асосий ҳаракатларни ри-вовлантиришга хизмат қилади.

Тарбиячи болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти учун улар-нинг тўрт ёшга қадам қўйишидан бошлаб «Болалар боғчасида таъ-лим ва тарбия» программасига мувофиқ ва ҳар бир конкрет груп-па болаларининг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат-ланувчи ўйинчоқлар, кичик қўлланмалар ва ўйинлар танлайди. Машқ қилиш учун, ташлаш ва улоқтириш учун тирли размердаги тўплар, халталар, ҳалқалар, антиқа тузилишдаги ва шаклдаги хилма-хил ҳалқа ва тўп ташлайдиган илгирлар, улоқтириш шчит-лари, чамбараклар, узун ва калта арғамчилар, шунингдек уч ва икки филдиракли велосипедлар, фазода мўлжал олишга ёрдам бе-рувчи педаль билан бошқариладиган двигателлардан фойдалани-ши ҳам мумкин.

Катта, айниқса тайёрлов группалари болалари учун волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, стол тенниси каби спорт ўйинла-ри билан шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Бу ўйинлардан қои-

даларни ўзлаштириш, айрим оддий элементларни эгаллаш, уларни мактабга ва спорт машғулотларига тайёрлаш мақсадида фойдаланилади.

Тўғри усулларни эгаллагач, болалар мусобака тарзидаги командага бўлиниб ўйналадиган ўйинни мустақил ташкил этадилар. Тарбиячи ўйиннинг боришини кузатар экан, унга зарур тузатишлар киритиши мумкин. Кегли, серсо, бильбоке, бабкиларни болалар ихтиёрига бериб қўйиш зарур.

Кечқурун, намчил ҳавода аниқлик ва эпчилликнинг ривожланишига ёрдам берадиган «Бирюльки», «Тегма-чўп», шашка ва бошқа спорт ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Агар катта ва мактабга тайёрлов гуруҳларининг болалари мантиқ ва фикр юритиш активлигини, диққатнинг тўпланганлигини, мақсадга йўналтирилганликни ривожлантирувчи шахмат ўйинини ўйнай олсалар, уларни рағбатлантириш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятида қоидали ҳаракатли ўйинлар катта ўрин тутиши лозим; улар ижодий ташаббусни, ташкилотчилик малакаларини ривожлантиради, ўйин иштирокчилари хатти-ҳаракатларини ва қоидаларнинг бажарилишини баҳолаш мезони ҳосил қилади, болаларни бир-бирига яқинлаштиради.

Болаларнинг юқорида кўрсатилган хилма-хил мустақил ҳаракат фаолияти тарбиячи планида кўзда тутилади.

6- §. Болаларнинг актив дам олиши

Болалар муассасаларидаги **физкультура байрамлари** болаларнинг соғлом, хушчақчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантиришдаги ютуқлари намоёнлигидан иборат бўлади. Тоза ҳавода ўтказиладиган, ҳаракат мазмуни динамикага тўлиқ бу байрам болалар ҳаётида қувончли воқеа ҳисобланади.

Физкультура байрами программасида болаларнинг муайян даврида эгалланган ҳаракат кўникмаларини акс эттирилиши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилма-хил жисмоний машқлар ташкил этиш лозим. Мунтазам физкультура машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат формалари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байрам программасига табиий равишда киришиб кетади, болаларга катта завқ бағишлайди.

Байрамга тайёргарлик пландаги тарбиявий ишга монелик қилмаслиги керак. Байрамгача вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган «номерлар» болаларда жисмоний ва психик толиқиш уйғотади, қизиқишни сўндиради, эмоцияларни ўтмаслаштиради ва уларни байрамда ўрганилган дарс сифатида бажаришга олиб келади. Байрам болалар билан мунтазам, системали равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак.

Физкультура байрамлари ўзларининг мазмун спецификасига кўра программа ва структура жиҳатдан жуда хилма-хил бўлиши мумкин.

Бу байрам кундалик ҳаёт фонида майдончанинг одатдан ташқари безатилиши, физкультура ашёлари: гуллар, фонарчалар, ленталар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажрალიб туради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради ва болаларда байрам кайфияти уйғотади. Байрам жараёнида музика ҳам катта роль ўйнайди. У эмоционал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчақчақ кайфиятга бирлаштиради.

Байрамнинг биринчи қисми физкультура паради формасида қурилиши мумкин. У алоҳида командаларга бўлинган, ўзларининг вимпел ва нишонларини кўтариб олган болаларнинг юрши билан бошланади. Қўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракати улкан эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларини ўйинлар ва машқларда намоёниш қилишлари мумкин. Катта гуруҳа болалари ўз кучларига яраша мусобақаларда (югуриш, улоқтириш, сакраш, предметлар билан бажариладиган машқлар ва ҳ. к.), ўйин-эстафеталарда, спорт ўйинларида қатнашадилар. Байрамда қувноқ аттракционлардан фойдаланиш мумкин. Буларнинг барчаси ҳар бир ёш группаси ва умуман барча группалар учун ажратилган вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Байрамларнинг иккинчи қисми болаларда катта қувонч уйғутувчи тамоша формаси — қўғирчоқ театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги концерт, шунингдек «сеҳрли ўрмонга» сайр формасида ташкил этилиши мумкин. Турли сюрприз моментлар бирор эртақ қаҳрамонининг, ҳикоячи, фокусчи, раққос ва ҳоказоларнинг пайдо бўлиши бу қисмнинг доимий компоненти ҳисбланади.

Байрам якунида болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар: ота-оналар, педагоглар, болалар боғчаси ходимларини таклиф этиб тушириладиган умумий рақс яхши кайфиятни мустаҳкамлайди. Биринчи жуфтликда байрам бошловчиси — тарбиячи бола билан рақсга тушади; у мураккаб бўлмаган ҳаракатларни кўрсатади, қолганлар уларни такрорлайдилар.

Физкультура байрамларини қишда ўтказган ҳам яхши. Улар мазмунини ҳам болаларнинг ҳаракат фаолияти ташкил этади. Бу мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб учиб, конькида учиб ва ўйнаш, чангида юриш, хоккей ўйнаш, қувноқ ҳаракатли ўйинлар, мураккаб бўлмаган оммавий рақслар, катталар ҳамда мактаб ўқувчилари томонидан тайёрланган сюрпризли моментлар характерлидир.

Қишки байрамни янги йил арчаси атрофида рус қиши сифатида ёки муайян бир темадаги ўйин кўринишида («Ипмогла юриш», «Саёҳат» ва бошқалар) ташкил этиши мумкин. Программа мазмунини қиш вақтида ҳам болалар шу вақтга қадар ўрганган жисмоний машқлар ва ўйинлар ташкил этади. Чиройли белгилар ва

музикадан (баян, аккордеон) фойдаланиш уларга ўзига хослик ва яна ҳам қизиқарлилик бахш этади.

Қишки байрамларда болалар ашула ва шеърлар айтмайдилар, бироқ музика бошловчининг мурожаати (шеърда ёки дарсда) байрам кайфияти бахш этади, болаларнинг алоҳида ҳаракатлари ва ўйинларини яхлит бир фаолиятга бирлаштиради. Қувончли ҳайрат ва кулги манбаи — сюрпризли моментлар катталар ёки мактаб ўқувчилари томонидан амалга оширилади.

Байрамнинг муваффақиятли ўтказилиши бугун педагоглар коллективи: мудира, методист, музика раҳбари ва тарбиячиларнинг аҳилликдаги меҳнати самарасидир.

Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда қатнашишлари мумкин. Кундалик ҳаёт асносида хурсандчилик кайфияти ўсиб ва кучайиб бориши (стадионга экскурсияга бориш, иллюстрацияларни тамоша қилиш, суҳбатлар, шеърлар) ва байрам вақтига бориб ўзининг юқори нуқтасига етиши лозим. Болалар ҳаёт тарзи байрам ўтказиладиган куни керакисиз шошқалоқлик, режимга риоя қилмаслик, тарбиячиларнинг асабийлиги билан бузилмаслиги керак.

Катталарнинг байрамни муваффақиятли ўтказишдан умумий манфаатдорлиги, уларнинг болаларга қувонч ва завқ бериш истиаги қанчалик жўш урганлигидан қатъи назар, байрамда белгиланган пландаги тадбирларнинг давомийлиги 45—60 минутдан ошмаслиги лозим.

Бўш вақтда физкультура машқлари билан шуғулланиш — бу болаларнинг кундалик ҳаётида уларни қувноқ фаолият ҳаракати-га бирлаштирувчи ёрқин эмоционал моментлардан биридир.

Бундай бўш вақтни ўтказишнинг мазмунини асосан болаларга таниш ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ташкил этади. Улар болалар учун кутилмаган вариантларни киритиш ҳисобига янгиланади, бажаришда қизиқиш ва эмоция уйғотади.

Бўш вақтни планлаштириш у ёки бу группа болаларининг умумий жисмоний ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат имкониятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Бўш вақтда физкультура билан шуғулланиш программаси турлича тузилади: кичик ва ўрта группаларда кўпроқ эмоционал топшириқли мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким ўйинчоқни, тўпларни тезроқ олиб келади; ким тезроқ югуриб келиб қўғирчоқ ёнига сафланади, ким тезроқ у билан қувноқ ўйин ҳаракатларини бажаради ва ҳоказо.

Катта группаларда болалар ўз ҳаракат малакаларини мусобақали қувноқ оддий ўйинларда ва ўйин эстафеталарида, мактабга тайёрлов группаларида эса спорт ўйинларида индивидуал ва коллектив тарзда намоён қиладилар. Катта ёшли болалар шунингдек, унча катта бўлмаган спартакиадалар типидagi мусобақаларда ҳам қатнашадилар. Улар физкультура топшириқларини бажаришда эпчиллик, кучлилик, чидамлилиқ сифатларини намоён қиладилар. Бўш вақт таркибига умумий қувноқ кайфият уйғо-

тадиган, болалар учун қизиқарли ва уларга яраша аттракционлар ҳам киритилади; болаларга таниш ўйин ва рақслардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тарбиячининг бўш вақтни ўтказишдаги асосий вазифаси болаларда қувноқ кайфият ва ҳаракат малакаларини барча болаларни аҳил ижобий фаолиятга ундайдиган қўлай шароитда такомиллаштириш имкониятини яратишдан иборатдир¹.

Саломатлик кунини программа кўрсатмаларига мувофиқ иккинчи кичик группадан бошлаб ўтказиш тавсия этилади. Унинг вазифаси бола нерв системаси профилактикаси ҳақида ғамхўрлик қилишдан, унинг организмни, психиканинг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаган ҳолда соғломлаштиришдан иборатдир. Шунинг учун бу кунни болаларнинг очиқ ҳавода илжи борича кўпроқ бўлишига ва имкони борича табиат қўйнида юришига эришиш зарур. Болалар ақлий куч талаб қиладиган машғулотлардан озод қилинадилар. Улар ўзлари учун қизиқарли бўлган севимли ўйинларини ўйнайдилар, куйлайдилар, музика тинглайдилар, бир-бирлари билан хотиржам, қувноқ тарзда мулоқатда бўладилар.

Бу кунни планлаштиришда муайян группа болалари манфаатини, улар яхши кўрадиган фаолият турларини ҳисобга олиш, зиддият туғилишининг олдини олиш лозим.

Каникуллар программада январнинг бошида ва мартнинг охирида ҳар сафар бир ҳафта муддатда бўлиши кўзда тутилган. Уларнинг вазифаси саломатлик кунлари билан умумий йўналишга эга — бола нерв системасининг дам олишини таъминлаш, организмни психиканинг ижобий эмоционал ҳолати билан боғлиқ равишда соғломлаштириш ва мустаҳкамлашга ёрдам берувчи шароит яратишдан иборатдир. Бадий-ижодий, музикавий, жисмоний фаолият каникулларнинг мазмунини ташкил этиши мумкин. Оддий туристик походлар жуда фойдалидир. Имкони бўлса болаларни ҳафта давомида шаҳар ташқарисига дам олиш уйлари (идоравий) ёки болалар боғчаси дала ҳовлисига олиб чиқиш ҳам жуда маъқулдир. Янги вазият, тепадан сирғалиш, чанғида юриш ва табиат қўйнида ўйнаш болаларни санатория режимига кўниктиради, бунинг соғломлаштириш аҳамияти жуда катта. Бу барча қўйилган вазифаларни оптимал ҳал қилишга ёрдам берган бўлур эди. Болалар учун ташкил этиладиган бундай каникуллар албатта яхши ўйнаб олишни ва пухта тайёргарликни талаб этади.

Уйга вазифа. Тарбиячи режимга мослаштириш ва болага болалар боғчаси ва оилада эрталабки гимнастика ҳамда жисмоний машқларни бажартириш мақсадида уйга вазифа беради. Бу вазифаларни бола ўйда ота-оналар назоратида ва улар билан биргалликда бажаради.

¹ Бўш вақтда физкультура билан шуғулланиш программаси ва методикаси ҳақида батафсил маълумот олиш учун қаранг: „Педагогическая практика студентов по курсу „Теория и методика физического воспитания для детей дошкольного возраста“ (под ред. А. В. Кенеман и Т. И. Осокиной) М., 1984.

Тарбиячи биргаликдаги вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш учун ота-оналар билан консултациялар ўтказди: улар билан эрталабки гимнастика ва предметлар (тўплар, чамбараклар, таёқчалар, байроқчалар ва ҳ. к.) билан ва предметларсиз бажариладиган жисмоний машқларни амалда ўрганди. Бунда у ота-оналарга бола билан эрталабки гимнастика ва жисмоний машқларни ўтказиш методикасини баён қилади. Бундан ташқари стенда ота-оналар учун конкрет машқлар баёни ёзилган карточкалар ҳам қўйилган бўлади. Улар программани ўтиш асносида тарбиячи томонидан мунтазам алмаштирилиб турилади.

УН БИРИНЧИ БОБ

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ПЛАНЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

1-§. Ишни планлаштириш ва ҳисобга олишнинг аҳамияти

Планлаштириш машқлар ва уларни жисмоний тарбияга доир турли иш формаларида, муайян вақт оралиғида ўтказиш усуллари тақсимлашдир. Тўғри планлаштириш жисмоний машқларни системали қўлланиш ва ўқув-тарбия жараёнида энг юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Ҳисобга олиш — бу болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашдир. Ҳисобга олиш болалардаги ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, планлаштиришнинг тўғрилигини баҳолаш ва унга ўз вақтида тегишли ўзгартишлар киритиш имконини беради.

2-§. Планлаштириш

Мактабгача тарбия муассасаларида ҳар бир ёш группаси учун жисмоний машқларнинг йиллик, ҳафталик тақсимлаш план-графи; жисмоний тарбия бўйича физкультура машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа формаларининг план-конспектлари ишлаб чиқилади.

Жисмоний машқларни йиллик тақсимлаш план-графи. Тарбиячи ўз группаси учун йиллик план тузишга киришишдан олдин болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумотларни синчиклаб таҳлил қилиб чиқади ва программдан жисмоний машқлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинларни ҳам танлаб олади. Агар болалардаги ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари нормадагидан юқори бўлса, тарбиячи қўшимча равишда мураккаброқ жисмоний машқлардан ҳам фойдаланиши мумкин. Агар болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси етарли бўлмаса, дастлабки

машгулотларда олдинги группалар учун тавсия қилинган машқлардан фойдаланиш мумкин.

Жисмоний машқларни бир йилга тақсимлашнинг план-графи

Машқларнинг номлари	Ойлар												
	сентябрь			октябрь			ноябрь			ва бошқалар			
	Ҳафталар												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

«Машқларнинг номлари» графасига барча жисмоний машқлар, жумладан, мазкур ёш группаси учун бир йилга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар ҳам ёзилади. Планлаштириш ва шу пландан фойдаланишнинг қулай бўлиши учун уларни муайян изчилликда: аввало саф машқлари, асосий ҳаракатларнинг барча турларини, сунгра ҳаракат номлари айтилган ҳаракатли ўйинлар (бунда, аввало кўпроқ юриш, сунгра югуриш, мувозанат сақлашни ривожлантириш, сакраш, отиш ва тирмашиб чиқишга мос келадиган ҳаракатли ўйинларни жойлаштириш маъқул), сунгра спорт машқлари, шунингдек, спорт ҳаракатлари киритилган ўйинларни ёзиш мақсадга мувофиқдир.

Программага мувофиқ тарбиячи ўз ёш группаси учун ҳар бир ойнинг ҳафталарига мўлжаллаб машқларни тақсимлайди. Бунда машқлар иннинг қандай формаларида фойдаланилишини кўрсатади. Бунинг учун шартли белгилардан фойдаланишга тўғри келади: M_1 — биринчи жисмоний тарбия машғулоти, M_2 — иккинчи жисмоний тарбия машғулоти, Э — эрталабки гимнастика, Э_с — эрталабки сайр, Кун_с — кундузги сайр, Кеч_с — кечки сайр, G_m — группачалардаги машғулотлар, I_m — индивидуал машғулотлар, M_m — мустақил машғулотлар ва бошқалар.

Жисмоний машқларни планлаштиришда «Болалар боғчасида жисмоний тарбия» программасидаги кўрсатмаларни адабиётларда берилган тавсияларни, шунингдек, болалар билан ишлашдаги шахсий иш тажрибаси ва бошқа тарбиячиларнинг тажрибаларини ҳисобга олишга тўғри келади.

Жисмоний машқларни тақсимлашда болалар боғчасидаги шароит (бино, майдонча ҳажми) жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқларнинг бор-йўқлиги, шунингдек, иқлим-метеорологик омиллар ҳисобга олиниши лозим. Ёз ойларига, одатда, болалар илгари ўрганиб олган жисмоний машқлар планлаштирилади.

Планлаштиришнинг тўғрилиги тарбиячиларнинг назарий тайёргарлигига, жисмоний машқларнинг техникасини, болаларда ҳаракат малакаларини шакллантириш қонуниятларини, таълим босқич-

ларини, айрим ҳаракатларга ўргатиш системасини билишларига, шунингдек, болалар билан ишлаш олиш тажрибасига боғлиқдир.

Тарбиячи аввал ўрганишга қўп вақт талаб этиладиган мураккаброқ ҳаракатлар (сакраш, оғиш ва бошқалар) ни, шунингдек ҳар бир машғулоти таркибига кирадиган (юриш, чопиш) машқларини тақсимлайди. У бутун йил давомида ишнинг барча турларида у ёки бу машқдан фойдаланиш системасини ўйлайди, яъни ҳаракатнинг мазкур кўринишига ўргатиш жисмоний тарбия машғулотларининг нечтасида амалга оширилишини, малакаларни мустаҳкамлаш ва такрорлаш сонини белгилайди; группачаларда ва сайрларда индивидуал машғулотлар ўтказиладими, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни мустаҳкамлаш мақсадида машғулоти ва сайрларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладими йўқми, ана шуларни аниқлайди.

Бола организмга ҳар тарафлама таъсир кўрсатишни таъминлаш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларига жисмоний машқларнинг ҳар хил турларини киритиб бориш лозим. Тарбиячи жисмоний тарбия машғулотида аввал қайси машқларни бериш, сўнгра уни эрталабки гимнастика (масалан, оёқ учиди, товонларида юриш) да фойдаланиш, қандай машқларни группачалардаги машғулотларда ўргатиш, сўнгра уни умумий жисмоний тарбия машғулотида, шунингдек, ҳаракатли ўйинлар (масалан, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш) да мустаҳкамлаш ҳақида ўйлаб кўради.

Жисмоний машқларни тақсимлашнинг йиллик план-графикини тузиш ишига ижодий ёндашишга тўғри келади: зарур вазиятда тарбиячи таклиф қилинган план формасини такомиллаштиради, уни қўлланиш учун янада қулайлаштиради. Тузилган планга иш жараёнида асосли сабабларга кўра ўзгартиш киритиш ва тўғри-лаш зарур бўлиб қолса, йўл қўйилади.

Ҳафталик план. Йиллик план-график асосида қўйидаги формада ҳафталик план тузиб чиқилади:

Иш формалари, фоалият турлари	Ҳафта кунлари		
	душанба	сешанба	ва ҳақазо
	Иш мазмуни ва вақти (мин).		

Биринчи графага жисмоний тарбия бўйича ҳар кунги (шанба ва якшанба кунларини ҳам қўшиб) эртадан кечгача боғчада ва уйда бажариладиган ишнинг барча формалари ёзилади.

Эрталаб (нонуштагача) мактабгача тарбия муассасасида барча болалар билан ҳаракатли ўйинлар, индивидуал машғулотлар ўтказиш, болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти планлаштирилади. Ҳафтанинг ҳар бир кунига ҳаракатли ўйинлар, машқлар-

нинг номлари, қавс ичида эса машғулотларга жалб қилинадиган болаларнинг исмлари, мустақил ҳаракат фаолияти жараёнида улар фойдаланадиган жисмоний тарбия инвентарларининг номлари ёзилади. Сўнгра планда шу ҳафтага белгиланган эрталабки гимнастика комплексининг номери акс эттирилади.

Жисмоний тарбия машғулотларини планлаштиришнинг асосий қисмида ҳал қилинадиган вазифалар кўрсатилади, бунда машқлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва улар орқали амалга ошириладиган машқлар санаб ўтилади. Масалан: жойда туриб (силтаниш) узунликка сакрашни машқ қилиш; узоққа ўнг ва чап қўл билан отишни мустаҳкамлаш; «Лента билан тутиш» ўйинида чақконликни ошириш.

Математика, расм, ясаш, нутқни ўстириш ва бошқа машғулотларда физкультминутлар ўтказилади. Планда ҳар хил машғулотлар учун шу ҳафтага мўлжаллаб тузилган комплексларнинг номерларини ёзиб қўйиш керак. Актив дам олиш мақсадида машғулотлар орасида болалар фойдаланган жисмоний тарбия инвентарларини санаб чиқиш ва ташкил этилган тадбирлар, ҳаракатли ўйинлар план-конспектининг номерини кўрсатиш зарур.

Қундузги сайрда ҳаракатли ўйинларнинг номларини, кичик гуруппалар бўйича жисмоний машқ машғулотларини, индивидуал машғулотларининг вазифалари ва мазмунини, шунингдек, мустақил ҳаракат фаолияти учун жисмоний тарбия инвентарларининг рўйхатини ҳам кўрсатишга тўғри келади.

Тушки уйқудан кейин чиниқтирувчи процедуралар ташкил этилади: ҳаракат чоғида ҳаво ваннаси, оёқдан сув қўйиш, душга тушиш амалга оширилади. Планда ҳаво, сув ҳароратини, тадбирлар давомийлигини ва унинг план-конспекти номерини кўрсатиш керак.

Кеч-тушки овқатдан кейин ҳаракатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар, бўш вақтни жисмоний тарбия машқлари билан ўтказиш мўлжалланиши мумкин.

Тўлиқ суткали гуруппалар ва оилада ҳаракатли ўйинлар ва мустақил машғулотлар ташкил этилади; планда ота-оналар учун тавсияларни ўз ичига олган тегишли ёзувлар ёзилади.

Тарбиячи жисмоний тарбия бўйича ишларни бир ҳафтага муайян изчилликда планлаштиради. Аввало у жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари ва мазмунини белгилаб олади; сўнгра кичик гуруппалардаги машғулотлар ва индивидуал машғулотларнинг вазифалари ва мазмунини, шунингдек, эрталабки, кундузги ва кечки сайрлар чоғида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифалари ва номларини ёзади. Шундан кейин бошқа иш формалари (эрталабки гимнастика, физкультминутлар ва бошқалар) нинг мазмуни белгиланади. Бундай изчиллик барча иш формаларига ўзаро боғлиқликда қаралиши ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилишда улардан оқилона фойдаланишга ёрдам беради. Масалан, келгусида жисмоний тарбия машғулотларида

фойдаланиш учун сайрларда ҳаракатли ўйинларни машқ қилдириш планлаштирилади.

Жисмоний тарбия бўйича ишнинг фаолиятнинг бошқа турлари билан биргаликда амалга ошириш лозим. Масалан, болаларнинг ҳайвонларнинг қилиқлари билан таништириш ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини оширади; математика бўйича машғулотларда ҳаракатларнинг йўналиши ҳақида олинган тасаввурлар, уларни жисмоний машқлар бўйича ўтказилган машғулотларда мустаҳкамлашга ёрдам беради; жисмоний машқлар техникасини билиш болаларга уларни расмларда тўғри акс эттиришларида ёрдам беради ва бошқалар.

Планда ҳаракатларни эгаллаб олишга улгурмаган болалар билан кичик группаларда ёки индивидуал машғулотлар ўтказишни белгилаб қўйиш зарур.

Ота-оналарга тавсиялар бериш мақсадида шанба ва якшанба кунларига ҳам жисмоний машқлар танлаб қўйилади.

Бир ҳафтага тузилган план асосида жисмоний тарбия бўйича физкультура машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа иш формаларининг план-конспектлари тузилади¹.

Жисмоний тарбия машғулотларининг план-конспекти қўйидагича безатилади:

Дастлаб сарлавҳа ва машғулотлар ҳақида умумий маълумотлар ёзилади.

Боғча... группаси болалари учун жисмоний тарбия машғулотларининг план-конспекти

Ўтказиладиган кун

Ўтказиладиган вақти

Ўтказиладиган жойи

Болаларнинг сони

Жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқлар (рўйхати ва миқдори)

Машғулотларнинг вазифалари.

Машғулотларнинг асосий қисмида ҳал қилинадиган вазифаларгина қайд этилади. Уларни қисқа ва аниқ ифодалаш лозим. Аввало маълумот берувчи вазифалари ёзилади. Масалан, агар янги машқ-улоқтириш киритиладиган бўлса, унда вазифалар қўйидагича ёзилади: «Ўнг қўл билан узоққа (қўл силтаб) улоқтиришни ўрганиш». Бунда қавс ичида, мазкур машғулотда машқ техникасининг қайси элементига эътибор бериш лозимлиги кўрсатилади. Болалар билан жисмоний машқ техникасининг асосий элементлари ўрганиб чиқилгач, кейин ҳаракат малакаларини мус-

¹ Жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг қўйида кўриб чиқиладиган план-конспектлари студентларни институтдаги, мактабгача тарбия муассасаларидаги ва педагогика билим юртиларидаги амалий машғулотларга тайёрлаш учун ўқиш мақсадларига мувофиқ кенгайтирилган формада тузилади. Тажрибали тарбиячилар, одатдагидек, уларни қисқароқ қилиб тузиб оладилар.

таҳкамлаш кўзда тутилади. Бунда машғулотларнинг вазифаси қуйидагича ёзилади: «Жойда туриб узунликка сакрашни мустаҳкамлаш». Агар малака ўйин формасида мустаҳкамланса, қавс ичида ҳаракатли ўйиннинг номи кўрсатилади.

Жисмоний тарбия машғулотида у ёки бу даражада барча жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эпчиллик, мувозанат, чамалаш, куч, чидамлилик) ривожлантирилади, аммо ҳар бири учун алоҳида шароит ва машқлар ҳамда ҳаракатли ўйинларни ўтказишнинг ўзига хос методикаси талаб этилади. Одатда, бир машғулотда кўпроқ бирор жисмоний сифат ривожланади, шунинг учун бу машғулотда ана шу сифатни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади, масалан, чаққонлик бўладиган бўлса, шунга мувофиқ шароит яратилади ва жисмоний машқларни ўтказиш методикаси ўйлаб қўйилади. Бундай вазиятда бажариладиган вазифа қуйидагича ёзилади: «Чаққонликни ўстириш («Лентачалар билан тутиш») ёки «Тезкорликни ўстириш» («Тутишлар»).

Машғулотлар жараёнидаги асосий вазифалар билан бир қаторда бошқа кўпгина масалалар ҳам ҳал қилинади, аммо улар планконспектга қайд этилмайди.

Агар педагог алоҳида аҳамият бериш зарур деб топган тарбиявий вазифалар бўлса, масалан, «Ботирликни тарбиялаш» у вазифалар ана шундагина ёзилади.

Машғулотларнинг мазмуни ва уни ўтказиш методикаси қуйидаги формада ёзилади.

Машғулотларнинг қисмлари ва мазмуни (машқларнинг номлари)	Дозаси	Темпи	Нафас олиш	Ташкилий-методик кўрсатмалар	Эслатма

«Машғулотларнинг қисмлари ва мазмуни» графасига машғулотлар қисмларининг номлари (кириш, асосий, якуний) ва машғулотда жисмоний машқлар қай тарзда олиб борилса, улар шундай изчилликда ёзилади. Агар машғулотга ҳаракатли ўйинлар киритилса, унда унинг номи («Тутиш», «Айёр тулки») ёзилади ва бу ўйин таркибига кирадиган жисмоний машқлар (югуриш ва бошқалар) кўрсатилади. Умумривожлантирувчи машқларни тавсифлаш гимнастикада қабул қилинган қондага мувофиқ олиб борилади. Уларни аниқ ёзиш вақтни тежайди.

Жисмоний машқлар аввало машғулотларнинг асосий қисми, сўнгра кириш ва якуний қисмлари учун танланади, чунки машғулотларнинг бу қисмлари учун машқларни танлаш асосий қисмнинг мазмунига боғлиқ бўлади.

«Дозаси» графасига машқларни такрорлашнинг миқдори (6 марта) ёки машқни бажаришга сарфланадиган вақт (40 с.) ёки юриш, югуриш учун мўлжалланган масофа (10 м.) белгиланади.

«Темп» графасига машқларни бажариш тезлиги (секин, тез)

кўрсатилади; агар машқ ўртача тезликда бажарилса, унда «ўртача» сўзи ёзилмайди.

Тарбиячини очиқ машғулотлар ўтказиш учун тайёрлашда жисмоний машқлар ўтказиш методикасини батафсил ёзиб чиқиш лозим.

«Эслатма» графасига машғулот ўтгунга қадар бўлиши мумкин бўлган ўзгаришларни, масалан, ҳаво ҳароратининг ўзгариши билан боғлиқ ҳолда нагрузкаларни кўпайтириш ёки камайитиришни кўзда тутишга тўғри келади. Жисмоний тарбия машғулотини ўтказиб бўлгандан кейин, машғулот давомида рўй берган ўзгаришларни ва улар қандай сабабларга кўра содир бўлганини ёзиб қўйиш лозим, шунингдек, кейинги машғулотнинг план-конспектини тузишда ҳисобга олиш учун мулоҳаза, таклифларни қайд қилиш зарур.

Эрталабки гимнастиканинг план-конспекти ҳам жисмоний тарбия машғулотларининг юқорида келтирилган формаси бўйича тузилади, аммо вазифалар кўрсатилмайди ва машғулотларнинг қисмлари белгиланмайди. Машқлар, дозалар, темп, ташкилий-методик кўрсатмалар, эслатмалар ҳам жисмоний тарбия машғулотларининг план-конспектида кўрсатилган тартибда ёзилади.

Тарбиячи комплекс тузаётганда, биринчи навбатда умумривожлантирувчи машқларни танлайди, сўнгра эрталабки гимнастиканинг бошланишига ва унинг охирига қандай ҳаракатларни киритишни белгилайди. Эрталабки гимнастиканинг таркибига киритилган жисмоний машқларни ўтказиш методикасини ҳам шундай изчилликда олиб бориш ўйлаб қўйилади.

Ҳаракатли ўйинларнинг план-конспекти. Ҳаракатли ўйиннинг план-конспектини илгаридан тузишнинг аҳамиятини кам деб бўлмайди, чунки ҳар бир ўйин тарбиячи белгиллаган вазифага боғлиқ ҳолда ҳар хил ўтказилиши мумкин.

Болалар боғчасининг... группаси болалари учун «Лентачалар билан тутиш» ҳаракатли ўйинининг план-конспекти.

Ўтказиладиган кун

Ўтказиладиган вақт

Ўтказиладиган жой

Болаларнинг миқдори

Жисмоний тарбия инвентари, атрибут, ўйинчоқлар (рўйхати ва миқдори)

Ҳаракатли ўйинда ҳал қилинадиган вазифалар.

Ҳаракатли ўйинда асосан ҳаракат малакалари мустаҳкамланади, шунинг учун вазифани қуйидагича ёзган маъқул: «Югуриш ни тарқалиб ушлаш билан мустаҳкамлаш» ёки «Ҳаракатланувчи нишонга улоқтиришни мустаҳкамлаш». Бундан ташқари, ўйин жараёнида болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланади. Шунинг учун машғулотнинг иккинчи вазифасини қуйидагича ифода-далаш мумкин: «Чаққонликни, чамалашни ривожлантириш».

Ҳаракатли ўйин ўтказишнинг мазмуни ва методикасини жисмоний тарбия машғулоти формаси бўйича қайд қилинади.

Ўйинга кирувчи ҳаракатлар	Дозаси	Темпи	Ташкилий-методик кўрсатмалар	Эслатма

Биринчи графага ўйинда бўлган барча ҳаракатлар ёзилади. Улар биринчи галда қандай изчилликда бажарилса, ўйиннинг барча кейинги такрорланишида ҳам шундай ёзилади.

«Дозаси» графасига ўйиннинг давомийлиги ва такрорлаш миқдори кўрсатилади. Ўйинда машқларнинг дозасини белгилаётганда, йилнинг фаслини ва об-ҳавонинг ҳисобга олишга аҳволини тўғри келади: ёзда айниқса иссиқ об-ҳаво шароитида ортиқча жисмоний нагрузка болаларда организмнинг қизиб кетишига олиб келиши; тўғри дозага риоя қилмаслик, қишда тана ҳароратининг ошиб кетишига ёки болаларнинг совиб кетишига олиб келиши мумкин.

«Темпи» графасига ҳар бир машқни бажариш tempi (секин, тез ва бошқалар) белгиланади.

«Ташкилий-методик кўрсатмалар» графасига болаларни уюштириш ва ўйиннинг бошдан охиригача бориши (тушунтириш, бевосита сўз орқали кўрсатма бериш) ёзилади.

«Эслатма» графасига ўйинни ўтказишгача бўлган даврда об-ҳаво ва бошқа омилларнинг ўзгариши муносабати билан ўйиннинг боришида қандай ўзгаришлар киритилиши кўрсатилиши лфзим. Ҳаракатли ўйинни ўтказиш жараёнида қандай ўзгаришлар киритилганлиги ва бу ўзгаришларнинг зарурлиги асосланади ва ўйин ўтказилганидан кейин эслатмада белгилаб қўйилади.

Физкультминутлар, сайрлар, жисмоний машқлар бўш вақтларни жисмоний машқлар билан чиниқтирувчи процедуралар, байрамлар билан қўшиб ўтказиладиган мактабгача тарбия муассасаларида, жисмоний тарбия бўйича ишнинг бошқа формаларининг план-конспектлари ҳам юқоридаги схемалар каби тузилади.

Очиқ машғулотларнинг план-конспектлари методист, мудира, врач, музика раҳбарлари томонидан қараб чиқилади.

Жисмоний машқларни ёзиш тартиби. Жисмоний тарбия машғулотларига, эрталабки гимнастикага тайёрланишда тарбиячи план-конспектларга жисмоний машқларнинг номларини ёзади. Масалан: бир қаторга сафланиш; колоннага биттадан сафланиш; оёқ учида юриш; жойда туриб баландликка сакраш, орқадан елка ошириб узоққа улоқтириш усули ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи машқларни ёзишда (агар бўлса) унинг номи, дастлабки ҳолат (тана, оёқ, қўллар учун), ҳаракатларнинг номи, унинг йўналиши ва охириги ҳолати кўрсатилиши керак.

Дастлабки ҳолат қисқартган ҳолда ёзилади — д. ҳ.; ҳисоб сонлар билан белгиланади.

Масалан, «Резинани чўзиш». Д. ҳ.: тикка турган ҳолда оёқларни кериб, қўлларни кўкрак олдига қўйиш. 1 қўллар ёнга; 2 — д. ҳ.

Қисқароқ бўлиш учун баъзи ҳолатларни, ҳаракатларни ва уларнинг деталларини кўрсатмаслик қабул қилинган. Қуйидаги сўзлар: энгашганда — «гавда» сўзи; оёқ учига турганда — «оёқ» деган сўз; қўллар пастда, олдинда, орқада, юқорида — «Қўл кафтини ичкарига» деган сўзлар; қўллар ён томонда, чапга (ўнгга) — «Қўл кафтини пастга» деган сўзлар; оёқ, қўл ҳаракати чоғида — «оёқ учини чўзиш» «кўтариш», «тушириш» деган сўзлар; агар у қисқа, ягона йўл билан бажарилаётганида йўналишларни кўрсатишда — «олдинга», олдинда» деган сўзлар; агар бу ҳолатни бажариш техникаси тақазо этса — «эгилмоқ» сўзи; «юқоридан ушлаш» — энг кўп тарқалган; агар қўллар олдинга ҳаракатланиб кўтарилса ёки туширилса — «бошқаси олдинга» деган сўзлар тушириб қолдирилади.

Қўл — оёқлар ва гавданинг йўли ҳаракат қисқа йўл билан бажарилмаган ҳолларда кўрсатилади. Дастлабки ҳолат фақат машқнинг бошида кўрсатилади. Оёқлар, оёқ учлари, қўллар, кафтларнинг ҳолати белгиланган услубга мувофиқ бўлса, қайд қилинмайди. Агар оёқларнинг дастлабки ҳолати асосий тик туририш бўлиб, қўлларнинг ҳолати бошқача бўлса, унда фақат қўлларнинг ҳолати (масалан, қўллар белда) кўрсатилади. Агар қўлларнинг дастлабки ҳолати асосий тик туририш бўлиб, оёқлар бошқа ҳолатда бўлса, унда фақат оёқларнинг ҳолати белгиланади (масалан, оёқларни кериб туринг).

Баъзи терминлар қисқача ифодаланади: асосий тик туририш — а. т. т; ўнг қўл (оёқ) — ў. қўл (оёқ); чап қўл (оёқ) — ч. қўл (оёқ).

Бир вақтнинг ўзида бажариладиган бир қанча ҳаракатларни ёзишда, аввал асосий ҳаракат (гавда, оёқлар), сўнгра бошқалари (ўнг қўлни букиб, чапга эгилиш, қўллар юқорида) кўрсатилади. Бир вақтнинг ўзида бажарилмайдиган бир қанча ҳаракатлар (гарчанд бир ҳисобда бўлса ҳам), улар қандай ўтказилса, ўша изчилликда ёзилади. Агар бирор ҳаракат бошқаси билан бошдан охиригача қўшиб бажарилмаса-да, аммо яхлит бажарилган бўлса, элементларини бири кетидан иккинчисини «ва» боғловчиси (энгашиб, қўлларни ёнга ва бошни ўнгга буриш) билан қўшиб ёзиш керак. Агар ҳаракатлар бир вақтнинг ўзида бажарилса, унда (эгилиб, қўлларни ёнга, бошни буриш орқали ўнгга қаранг) «орқали» сўзи ҳам қўшиб ёзилиши керак.

Ҳаракат одатдан ташқари услуб (кескин, шиддатли, бўшаштириб, юмшоқ, текис ва ҳоказо) да бажарилганда, у ёзувда (масалан, қўллар секин ён томонга, бармоқлар бўшаштирилган) акс эттирилиши зарур.

Тарбиячи жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия бўйича ишларининг бошқа формалари бўйича қайси ёш группаси учун план-конспектни тузишидан катъи назар ёзиш қондаси бажарилиши лозим.

3- §. Ҳисобга олиш

Мактабгача тарбия муассасаларида дастлабки, кундалик ва якуний ҳисобот амалга оширилади.

Дастлабки ҳисобот. Жисмоний тарбияга доир ишларни тўғри планлаштириш учун болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги (ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ўсиш даражаси) ҳақида маълумотларга эга бўлиш зарур.

Асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш ва бошқалар) бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари журналга ёзиб борилади.

Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини ҳисобга олиш йилда 2 марта (куз ва баҳорда) ва жисмоний машғулотлар давомида ўтказилади.

Сифат ва миқдор кўрсаткичлари ўқув йилининг боши ва охирида баҳоланади; улар программадаги ёки шу ёшдаги болаларнинг ўртача кўрсаткичлари (103-бетга қаранг) билан таққосланади. Ҳаракатнинг ҳар бир турига журналда икки саҳифа ажратилади. Уларда машқни бажариш техникаси асосий элементларнинг миқдор кўрсаткичлари ва бажариш сифатлари кўрсатилади. Агар бола машқ техникасининг у ёки бу элементини нотўғри бажараётган бўлса, унда тегишли графага минус қўйилади, бу текшириш натижаларини ёзишга кетадиган вақтни анча тежайди.

Юришнинг ривожланиш даражасини текшириш 10 м масофада ўтказилади. Дистанцияни босиб ўтиш вақти секундомер билан ўлчанади.

Миқдор ва сифат кўрсаткичларини ҳисобга олиш қуйидаги формада олиб борилади.

Тартиб номери	Фамилияси, исми	Миқдор кўрсаткичлари сесунларда	Сифат кўрсаткичлари				
			бош ва гавда ҳолати	қўл ва оёқлар ҳаракатининг мослиги	оёқ, юзининг ҳолати	йўналишни сақлаш	
			Текшириш саналари				
			3,09	3,09	3,09	3,09	3,09

Югуришни текшириш 10 ва 30 м масофада ўтказилади. Югуришни текшираётганда бош ва гавда ҳолати, қўл ва оёқлар ҳаракатининг уйғунлиги, югуришнинг енгиллиги, ўйналишни сақлаш, дистанцияни югуриб ўтиш вақти ҳисобга олинади¹.

¹ Югуриш, улоқтириш ва бошқаларнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари Д. В. Хухлаевнинг китобида келтирилган формалар бўйича ёзилади. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.

Болаларда мувозанатнинг ривожланиш даражаси чекланган таянч майдон (йўлкада, гимнастик скамейкада, хода) да юришда баҳоланади. Текширишда йўлка, скамейканинг узунлиги ёзилади ва бош, гавда, қўллар, мувозанатни сақлаш ҳолатлари белгиланади.

Жойида туриб узунликка сакрашнинг ривожланиш даражасини текшириш бино ичида ёки майдончада ўтказилади. Текшириш жараёнида қуйидаги машқ бажариш техникаси элементларининг сифати аниқланади: дастлабки ҳолат, тебраниш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанатни сақлаш.

Югуриб келиб узунликка сакрашни текширганда югуришнинг бажарилиш сифатини аниқлашга тўғри келади.

Югуриб келиб баландликка сакрашни текширганда югуриш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанат сақлашни бажариш сифатлари аниқланади.

Кичик гуруҳларда жойида туриб баландликка сакраш ва (нараса устидан) чуқурликка сакраш малакаларининг ривожланиш даражаси текширилади. Текширишда сакрашнинг бошқурларидаги каби техник элементларнинг бажариш сифатлари аниқланади.

Узоққа улоқтиришни текширишда миқдор кўрсаткичлари масофа, шуингдек, дастлабки ҳолатни, нишонга олишни, тебранишни, улоқтиришни ва йўналишни сақлашни бажариш сифати ёзиб борилади.

Нишонга ўнг ва чап қўл билан улоқтиришнинг ўсиш даражасини ҳисобга олиш учун улоқтирилганда бориб тушган масофа белгиланади. нишонга неча марта теккан сони ёзиб борилади.

Болаларнинг бир-бирларига тўпотишларини текшириш учун улар тўпни 2 мартадан отишади. Шундай қилиб, бир вақтнинг ўзида иккита боланинг тўпни отиш малакалари текширилади. Масофа метр билан ўлчанади ва отиш техникасининг қуйидаги элементлари: дастлабки ҳолат, қўллар билан итариш, тўпни кўз билан кузатиш, йўналишни сақлаш, тўпни қабул қилиб олишни бажариш сифатлари аниқланади.

Тўпни баландга отиш ва ушлаб олишни ҳисобга олиш учун болага уни 1—2 м баландлик (осиб қўйилган ўйинчоққача) ка отиш таклиф қилинади. Машқ кичик гуруҳларда 5 марта, катта гуруҳларда 10 марта такрорланади. Бунда тахминий баландлик, тўпни ушлаб олдимиз, йўқми, дастлабки ҳолат, тўпни кўз билан кузатиб боришимиз, йўналишга риоя қилишимиз, тўпни қўл бармоқлари билан ушлаб олдимиз, мувозанатни сақлаш қайд қилиб борилади.

Нарвон (илк ёшдаги болалар учун) да ва гимнастик деворча (3 дан 7 ёшгача болалар учун) да тирмашиб чиқиш текшириб кўрилади. Снаряднинг баландлиги, секундига чиқиш тезлиги, қадам (қўшимча ёки ўзгартириб) босиш, усуллар (бир хил ёки ҳар хил) дан фойдаланиш, қўл ва оёқлар ҳаракатининг уйғунлиги, ўз-ўзига ишончи, мустақиллиги қайд қилинади.

Арқонга тирмашиб чиқиш аввал тугулган арқонларда, кейинроқ тугунсизларда ўтказилади. Чиқилган баландлик ва вақти, дастлабки ҳолат, арқонни оёқлар билан қисиб ушлаш, қўллари билан ушлаш қайд қилинади.

Ҳаражат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига доир ҳисобга олиш маълумотлари стандарт билан таққосланади. Кўрсаткичларнинг таҳлили ҳаракат техникасидаги нуқсонларни аниқлаш ва машғулотларга тайёрланиш ҳамда келгусида жисмоний тарбияга доир ишлар планлаштирилаётганда уларни ҳисобга олишга ёрдам беради¹.

Кундалик ҳисобга олиш. Тарбиячи болаларнинг келиб-кетиши ни ҳар кун ҳисобга олиб боради, шунингдек, уларнинг соғлиқлари тўғрисида ҳам врачдан маълумот олиб туради. Жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошқа формалари жараёнида кузатишлар ўтказиб, тарбиячи миқдор кўрсаткичларни аниқлайди ва техник айрим элементларни жараришдаги нуқсонларни юзга чиқаради. Бу маълумотларни журналга ёзиб бориши керак, чунки улар ҳаракат малакалари, жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш ва қўлланилган таълим методлари самарадорлигини белгилаб олиш имконини беради. Кунда ҳисобга олинган маълумотларни таҳлил қилиш, болалар билан ўтказиладиган машғулотларнинг методикасини ўз вақтида аниқлаш, кейинги даврдаги иш планига зарур ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш имконини яратади.

Якуний ҳисобга олиш. Йил охирида болалар соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги текширилади. Олинган маълумотлар стандарт билан таққосланади. Камчиликлар аниқлангач, уларнинг пайдо бўлиш сабаблари излаб топилади, шунингдек, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг мазмуни ва методикасини планлаштиришни такомиллаштиришга доир аниқ таклифлар ифодалаб берилади.

Якуний ҳисобга олиш маълумотларни таҳлил қилиш асосида жисмоний тарбия бўйича болалар билан олиб борилган иш тўғрисида ҳисобот тайёрланади. Бу ҳисоботда ишнинг ютуқлари, камчиликлари белгиланиб, конкрет таклифлар киритилади.

Мактабга бораётган ҳар бир болага характеристика тузилиб, унда соғлиғи, жисмоний ривожланиш даражаси, асосий ҳаракат (югуриш, сакраш, иргитиш ва ҳоказо) лар бўйича жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари қайд қилинади, шунингдек, болачанғида ҳаракатлана оладими, коньки, велосипед уча оладими, суза оладими ва ҳ. к. лар ҳам ёзилади. Бундан ташқари, бола ўз тенгдошлари билан жисмоний машқ машғулотларига биргаликда

¹ Илк ёшдаги болаларда ҳаракат малакаларининг ривожланиш даражасини текшириш методикаси ҳақида Губерт К. Д., М. Г. Рыссларнинг Гимнастика и массаж в раннем возрасте (М., 1981) китобининг IV бобидан қаралсин.

қатнаша олиш малакаларини эгаллаб олганлиги тўғрисида кўрсатиш лозимдир. Сўнгра улар биргаликда ўтказган ҳаракатли ўйинларини ҳам санаб бериш лозим. Бу маълумотлар 1-синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия бўйича ишларни тўғри планлаштиришда мактаб ўқитувчисига ёрдам беради.

УН ИККИНЧИ БОБ

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

1-§. Болалар боғчасида ишларни ташкил этиш учун масъул шахслар

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбияси барча ходимлар коллективи томонидан амалга оширилади. Барча ходимлар, мудирадан тортиб, то техник ходимларгача ҳаммаси ҳар бир боланинг ҳаётини муҳофаза қилиш ва соғлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбиянинг бошқа вазифаларини ҳал қилишга даъват этилгандир.

Мудира жисмоний тарбияга доир барча ишларни ташкил этиш учун жавобгардир. У умумий иш плани тузади, зарур шарт-шароитларни таъминлайди, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилишда болалар боғчаси ходимларининг фаолияти устидан раҳбарлик ва назорат ўрнатади.

Умумий иш плани барча коллектив иштирокида тузилади. «Жисмоний тарбия» бўлимида кириб келаятган йилнинг асосий вазифалари қайд қилинади, ўтказилиши лозим бўлган тадбирлар кўрсатилади, уларни ўтказиш учун зарур бўлган тайёргарлик назарда тутилади. Масалан, болаларни чанғида юриш, конькида учиш, городки ўйини, баскетбол ва бошқаларга ўргатиш вазифалари қўйилади. Шунга мувофиқ: чанғи, коньки, чанғи костюмлари олиш, чанғи йўли очиш, коньки учун сув майдончасига эга бўлиш, тарбиячилар (адабиётларни ўргатиш, ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш) ни, болалар (уларда зарур жисмоний сифатлар ва бошқаларни рувожлантириш) ни, ота-оналар (адабиётларни ўрганиш, костюмлар, оёқ кийими, инвентар ва бошқалар олиш) ни тайёрлаш белгилаб олинади.

Планда тарбиячилар, музика раҳбарларининг малакаларини ошириш: жисмоний тарбияга доир конкрет масалаларни ўрганиш ва уни педагогика советларида муҳокама қилиш; район ва шаҳар халқ маорифини бошқариш органларида ташкил этилган тўғарак ва семинарларида, метод бирлашмаларида иштирок этиш; очиқ машғулотлар ўтказиш; болалар боғчаси иш тажрибасини умумлаштириш, Педагогик ўқишларга доклад ва нутқлар тайёрлаш кўзда тутилмоғи муҳимдир.

Планда болалар поликлинникасининг даволаш физкультураси кабинетлари, ДЭЗлар, боғча болаларни жисмоний машқлао билан

шуғулланиши мумкин бўлган спорт мактаблари билан алоқада бўлиб туриш акс эттирилади. Болалар боғчаси билан 1-синфнинг жисмоний тарбиясида давомийликни амалга оширишга доир мактаб билан қилинадиган алоқанинг формалари белгиланади.

Планда ота-оналар билан олиб бориладиган ишларни ёзиш ва бу алоқаларнинг формалари санаб ўтилиши лозим. Бундан ташқари, планда жисмоний тарбияни деворий газета, стендлар, ота-оналар бурчагидан фойдаланган ҳолда пропаганда қилишга доир тадбирлар, жисмоний тарбия байрамлари ва бошқаларни ўтказиш белгиланади.

Планда тарбиячилар, музика раҳбарлари ва мактабгача тарбия муассасаси бошқа ходимлари (спорт секциялари, умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларидаги, жисмоний машқлар бўйича мустақил машғулотлар, ГТО нормаларини топшириш ва бошқалар)нинг соғлигини, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашга доир ишлар ҳам акс эттирилган бўлиши лозим.

Планда тадбирлар учун маъсул шахслар ва уларни ўтказиш муҳдатлари кўрсатилади.

Умумий план педагогика советида муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Мудира физкультура зали, майдончалар, гуруҳ хоналари ва участкаларини жиҳозлашни таъминлашга мажбурдир: жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқлар олиши; бино ва участкаларда санитария-гигиена ҳолатига риоя қилинишини кузатиши; методика кабинетини учун адабиёт ва материалларни танлаш ҳақида ғамхўрлик қилиши лозим.

Тарбиячиларга ёрдам бериш ва уларнинг ишини назорат қилиш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика, сайрларда, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбияга доир бошқа ишларни ўтказиш вақтида кузатиш ишларини олиб боради. Кузатув натижаларини тарбиячи билан таҳлил қила бориб, у ютуқ камчиликларни кўрсатиб ўтади ва ишни яхшилашга оид амалий маслаҳатлар беради. Мудира, шунингдек, методик ҳужжатларини кўради ва жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг йиллик, ҳафталик планлари, план-конспектларини тузишда, жисмоний тайёргарликни ҳисобга оладиган журнални тутишда, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг рувожланиш даражасини текшириш маълумотларини таҳлил қилишда тарбиячиларга ёрдам кўрсатади.

Педагогика коллективининг малакасини ошириш учун мудира консультациялар, очик машғулотлар ташкил этади, болалар жисмоний тарбиясига оид турли масалаларни педагогика советининг муҳокамасига қўяди. У тарбиячиларнинг ишларини таҳлил қилишда ва Педагогик ўқишларга нутқлар тайёрлаб, сўзга чиқишга тайёрланишларида ёрдам беради, мактабгача тарбия муассасасининг барча гуруҳлари бўйича жисмоний тарбия тажрибасини умумлаштиради.

Мудира ёш мутахассисларга алоҳида эътибор бериши: кун сайин педагогик маҳоратни эгаллаб боришларига, ҳар бир иш кунига пухта тайёрланишларига, фойдаланиладиган усул ва методларнинг самарадорлигини системали равишда таҳлил қилиб боришларига, жисмоний машқлар ва бошқаларни ўтказишга ота-оналарни актив жалб қила билишларига ҳамиша ёрдам бериб боради.

Бундан ташқари, мудира тарбиячиларни район, шаҳар методика кабинетлари томонидан ўтказиладиган тадбирлар (лекциялар, тўғарақлар, семинарлар ва бошқалар) да иштирок этишлари учун уларни юбориб туради.

Жисмоний тарбия бўйича назарий ва амалий жиҳатдан тегишли даражада тайёргарлик болалар боғчаси ходимларига ўз вазифаларини янада малакали бажариш ва болалар учун намуна бўлишларида ёрдам беради.

Катта тарбиячи. Йирик (8—12 группали) болалар боғчаларида болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича тарбиячиларнинг ишига бевосита методик раҳбарликни катта тарбиячилар амалга оширади. Тарбиячиларнинг малакасини ошириш ва уларнинг ишини назорат қилишда кўрсатиб ўтилган тадбирлардан ташқари, у методика кабинетини зарур адабиёт ва ҳужжатлар; ёш группалари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадваллари; йиллик план-графиклар, ҳафталик планлар, турли ёш группаси болалари учун жисмоний тарбия бўйича ишнинг ҳар хил формаларининг план-конспектлари; болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга оладиган журналлар; жисмоний машқлар техникаси ва уларни ўтказиш методикасини расмлар, суратлар, киноёзувлар орқали тасвирлайдиган альбомлар; жисмоний тарбия майдончаларининг макетлари; ота-оналар учун материаллар: адабиёт рўйхати, боталар кийимларининг чизмалари; жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва бошқалар ҳақидаги маълумотларни ўзгартириб ёзиб боришга мослаштирилган кўчма бурчаклар билан бойитишга катта эътибор беради.

У группа тарбиячиларнинг ишини ўрганади, планлаштириш ва ҳисобга олишга доир ҳужжатларни таҳлил қилади, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотида, эрталабки гимнастика чоғида ва жисмоний тарбияга оид ишнинг бошқа формаларини ўтказишда кузатишлар олиб боради. Кузатиш жараёнида у тарбиячиларнинг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, буйруқларини ёзиб боради: улар ўтказган жисмоний машқларнинг сифатини белгилайди, дозасини ёзиб боради ва хронометраж юритади. Бундан ташқари, у ҳаракатни болалар томонидан сифатли бажарилиши, уларнинг ўзини ҳис қилиши ва хулқини кўрсатиб ўтади. Бу маълумотлардан машғулотларни таҳлил қилиш ва баҳолаш, шунингдек, аниқ тавсияларни тузишда ҳам фойдаланилади.

Катта тарбиячи ишдаги ижобий тажрибани ўрганиш ва уни ёйиш ишига катта эътибор беради: очиқ машғулотлар ўтказиш

ва уларни муҳокама қилишни ташкил этади, тарбиячиларга ўз иш тажрибасини умумлаштириш, Педагогик ўқишларга нутқлар тайёрлаб, сузга чиқишга тайёрланишда ёрдам беради.

Катта тарбиячи системали равишда янги адабиётлардан хабардор бўлиб туради, район, шаҳар метод кабинетларида, илмий муассасаларда ўтказиладиган тадбирларда фаол иштирок этади, болалар богчасида жисмоний тарбияга доир ишларнинг сифатини яхшилашга кўмаклашади.

Катта тарбиячи ўзи жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиши, болалар богчаси ходимларига намуна бўлиши ва зарур бўлиб қолганда уларга ёрдам беришга тайёр туриши муҳимдир.

Тарбиячи Болалар билан жисмоний тарбия ишни бевосита тарбиячи олиб боради. У назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиши, ўз малакасини системали равишда ошириб бориши лозим. Болалар богчаси олдида турган жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш учун тарбиячи программанинг мазмуни ва талабларини ўрганиши шарт, болалар билан ишлашнинг барча формалари: жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни саводли ўткази билиши, шунингдек, ишни планлаштириш ва ҳисобга олиш бўйича ҳужжатларни тўғри расмийлаштири олиши зарур.

Жисмоний машқлар ўтказишда тарбиячи қуйидагиларни: ҳаракатларни тўғри ва аниқ тушунтириш ва кўрсатишни, команда ва фармойиш беришни; таълимнинг хилма-хил усулларидан фойдаланишни, хатоларнинг олдини олиш ва тузатишни; болаларга ёрдам бериш ва хавфсизликни таъминлашни, талабчанликни сезгирлик билан бирга қўшиб олиб бориб, болаларга эътиборли бўлишни ва ғамхўрлик кўрсатишни, педагогик одобга риоя қилишни билиши; болаларнинг ўзини ҳис қилиш (боланинг рангига, терлаши, нафас олишига қараб) ни, уларнинг диққати (барқарорлиги, тарқоқлиги) ни, машғулотларга қизиқиш (қизиқишнинг камайиши, бир жойда ўтира олмаслиги, ортиқча ҳаракатчанлигини) ни, активлиги (активлигининг пасайиши, иш-ҳаракатларидаги пассивлик, жисмоний машқлар бажаришдан бош тортиши) ни, интизомлилиги (ўйин қоидаларини бузиши) ни, шунингдек, жисмоний тарбия машқларининг бажарилиш сифати (уйғунлик, ритмнинг бузилишини, ҳаракатлар тезлиги ва аниқлигининг пасайиши, қадди қомати бузилиши ва бошқалар) ни кузатиши лозим.

Тарбиячи болаларнинг соғлиги ва жисмоний ривожланишидаги ўзгаришларни пайқай билиши, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини ҳисобга ола билиши, шунингдек, боланинг онладаги яшаш шароитларини ўрганиши ва улардан жисмоний тарбияга доир амалий ишда фойдалана билиши зарур.

Тарбиячи бино ва участкада гигиеник шароитларга риоя қилишини, жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқларининг тозаллиги ва яхши сақланишини кузатиб туришга; ота-оналар ва болалар билан бирликда қор уюмлари, тепалик-

лари, иншоотлари (пароход, айиқ ва бошқалар) вужудга келтиришга, музли йўллар, сирпанчиқлар ясаш, сакраш учун қумли чуқур, югуриш учун йўлкалар ва бошқаларни тайёрлашга даъват этилгандир.

Тарбиячи ўз ишини доимо таҳлил қилиб бориши ва илғор педагогларнинг тажрибасини ўрганиши, жисмоний машқлар билан очиқ машғулотлар ўтказиш ва муҳокама қилишда қатнашиши, педагогик кенгашларда сўзга чиқиши, методика кабинетига материаллар тайёрлаши, фото-альбомлар ва бошқаларни тайёрлаб безатиши лозим ва бошқалар.

Ота-оналар билан системали равишда иш олиб боришнинг аҳамияти ҳам оз эмас. Тарбиячи ота-оналар учун суҳбатлар, консултациялар, мажлислар, очиқ кунлар, машғулотлар ташкил этади ва ўтказиши, богчада уларнинг навбагчилигини уюштиради, шунингдек, болаларнинг уйларига ҳам бориб келади. Жисмоний тарбияни тўғри ташкил этишда ота-оналарга кўрсатмали агитация ва ёрдам бериш мақсадида тарбиячи кўргазма-бурчаклар, стендлар, ўз гуруҳи болаларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги маълумотлари ёзилган кўчма пардалар тайёрлайди.

Болаларга намуна бўлиш ва жисмоний машқларни тўғри кўрсатиш мақсадида тарбиячи ўзининг жисмоний тайёрлик даражасини системали равишда: мустақил ёки умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларида, спорт секцияларида ошира бориши, мусобақа ва бошқаларда иштирок этиши лозим.

Энага жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячига ёрдам беради. У гуруҳ хонаси, жисмоний тарбия залининг озодлиги ва ҳавосининг тозаланиб туришига қараб туради. Кичик ёшдаги болаларга жисмоний тарбия машғулотлари, сайр олдидан кийинишида ёрдам беради. Бундан ташқари, у овқатланиш, ухлашни ташкил этишда қатнашади, шунингдек, болаларда шахсий ва ижтимоий гигиена малакаларини мустаҳкамлашга кўмаклашади, жисмоний тарбия инвентарлари (тўппи ювиш ва бошқалар) ни тоза тутишда иштирок этади. Агар энага болалар учун намуна бўлса ва ўзининг барча ишлари билан жисмоний тарбия вазифаларини тўғри ҳал қилишига ёрдам бера олса, унинг тарбиявий роли беқийёсдир.

Музыка раҳбари тарбиячи билан ҳамкорликда ишлайди. Улар жисмоний ва музыка тарбиясининг планларини келишиб олади, эрталабки гимнастика комплексини, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган бўш вақт ва байрамларнинг мазмунини, ўтказиш методикасини муҳокама қилиб олади. Музыка раҳбари эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотларида куй жўрлигини амалга оширади, тарбиячига ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун куйлар, қўшиқлар танлашга оид маслаҳат беради.

Музыка раҳбаридан болаларнинг жисмоний тарбиясига тегишли назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиш, шунингдек, зарур жисмоний тайёрлик даражаси бўлиши ҳам талаб этилади.

2- §. Жисмоний тарбия устидан врач назорати

Мамлакатимизда жисмоний тарбия устидан амалга оширилган врач назорати медицина хизмати ягона системасининг ажралмас таркибий қисмидир. *Врач назорати—бу физкультура ва спорт билан шуғулланувчи турли ёшдаги кишиларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишини ўрганадиган медицина билимларининг махсус соҳасидир.*

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида врач назоратининг асосий вазифаси уларнинг соғлиғини мустақкамлаш, жисмоний ва нерв-психик ривожланишини такомиллаштириш ва қўмаклашишдан иборатдир.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги медицина назорати қуйидагиларни:

1) жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болаларнинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва функционал имкониятларини врач томонидан текширилиши ва баҳоланишини;

2) жисмоний тарбиянинг турли хил формаларини ўтказишни медик-педагогик кузатиш, жисмоний машқларнинг мазмуни, ўтказиш методикасини бола ёши ва функционал имкониятларига мувофиқлиги ва организмга таъсири назорат қилишни;

3) жисмоний машқлар, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, чиниқтирувчи тадбирлар ўтказиладиган жойларни, жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, шунингдек, шуғулланувчиларнинг костюм ва оёқ кийимларининг гигиеник ҳолати устидан санитария назорати ўрнатишни;

4) мактабгача тарбия муассасалари ходимлари, ота-оналар ва болалар ўртасида санитария-маориф ишлари уюштиришни ўз ичига олади.

Мактабгача тарбия муассасасида медицина назоратини ташкил этиш врач, медицина ҳамшираси, мудира ва тарбиячиларнинг ҳамкорликда ишлашини тақозо этади.

Болаларнинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва функционал имкониятлари ҳолатининг врач томонидан текширилиши ва баҳоланиши.

Ишнинг бу қисми мактабгача тарбия муассасаси ёки болалар поликлиникасининг ҳар йилги медицина кўрикларида врач томонидан чуқур ўрганилаётганда амалга оширилади.

Аниқ белгиланган муддатда, шунингдек, зарур бўлганда болалар поликлиникасининг врач-мутахассислари томонидан кўрнб чиқилади.

Соғлиқни баҳолаш комплекс тарзда: медицина кўриги маълумотлари, нерв-психик ва жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш, бола касалланишини ҳисобга олиш асосида ўтказилади.

Текширишда, аввало боланинг жисмоний ривожланиши аниқланади. Бунинг учун антрометрик кўрсаткичлар: гавда узунлиги, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, бир ёшгача бўлган болаларда эса бошни ҳам ҳисобга олади. Жисмоний ривожланишни баҳолаш ана шу асосий кўрсаткичлар динамикасига асос-

ланади. Амалда боланинг жисмоний ривожланиши текшириш чоғида баҳоланади. Бу баҳо жисмоний ривожланиш характери-касини маҳаллий стандартлар орқали гавданинг тотал ўлчовига нисбатан ўз ичига олади.

Боланинг нерв-психик ривожланишининг умумий даражаси айрим психик функцияларнинг ривожланиши даражаси билан характерланади. Бу эса марказий нерв системасининг етилиш даражасини акс эттиради.

Бола ҳаётининг биринчи йилида ривожланишининг барча белгиларини врач аниқлайди. Ҳаётининг иккинчи, учинчи ва кейинги ёш даврларида нерв-психик ривожланишининг даражасини баҳолашда врач билан биргаликда мактабгача тарбия муассасасининг тарбиячиси, медицина ҳамшираси ва ота-оналар ҳам иштирок этадилар. Улар кун давомида болани кузатишлари, унинг оиладаги, тенгдошлари коллективидаги хулқ-атвори ҳақида хабар берадилар ва бошқалар.

Нерв-психик ривожланиш даражасини текшириш пайтида эришилган тўғри ва етарли даражада мукамал баҳони врач беради. Бундай баҳо нерв-психик жараённинг ҳар хил томонларини характерлаб берадиган қатор кўрсаткичларни аниқлаш асосида берилиши мумкин. Боланинг нерв-психик ривожланишини баҳолаш уч: «Ёшига мувофиқ», «Ёшига нисбатан орқада», «Ёшига нисбатан илгари кетган» мезонларига қараб амалга оширилади.

Болани кўришда тери ва кўринадиган шиллиқ пардаларнинг ҳолати, уларнинг ранги, шамоллаганлиги, терининг қуруқлиги ёки юқори намлилиги қайд қилинади.

Семириш нормада, ортиқча ёки етарли эмас, деб белгиланади.

Юмшоқ мушак тўқималарининг тургори нормал ёки пасайган деб белгиланади.

Мускул системаси мускулларининг ривожланиш даражаси, мускул тонуси ва кучи билан характерланади. Мускул системасининг ривожланиши елка камари, гавда, оёқ мускуллари чегараси ташқаридан кўриб аниқланади ва яхши, ўртача ҳамда бўш, деб баҳоланади.

Илк ёшдаги болаларнинг мускул кучи фақат бола ҳаракатига қарши турган кучни, шунингдек, ушлаб кўришдаги мушак тўқимиси консистенция (қайишқоқлиги, эгилувчанлиги, юмшоқлиги, бўшанглиги) сини тахминан аниқлаш орқали ўлчанади. 2,5—3 ёшли болаларда мускул кучини махсус динамометр ёрдами билан ўлчаш мумкин бўлиб қолади: бола уни стрелкаси билан қўл қафтига олади, қўлини бир томонга чўзиб, бор кучи билан қисади.

Гавданинг ростловчи-тўғриловчи мускул кучларини ўлчаш 3—4 ёшли болаларда ўтказилади. Бироқ, унинг кўрсаткичлари паст бўлади, чунки бу кичик ёшдаги болаларнинг кучини ишлата билмаслиги билан боғлиқдир. 5—6 ёшдан бошлаб йилдан-йилга ўтган сайин кўрсаткичларнинг бир текис ўсиб бориши қайд қилинади. Икки қўлдаги кучларни ўлчаш учун қимирламай қолган

динамометрда ўлчашни 2—3 марта такрорлаб, энг юқори натижаларни ёзиб олиш керак бўлади.

3—4 ёшли болалар медицина кўригидан ўтаётганда ўпканинг ҳаётий сизимини спирометрия методи билан аниқланади. Аниқ маълумотларга эга бўлиш учун болаларни дастлаб чуқур нафас олиш ва етарли даражада нафас чиқаришга ўргатиш зарур. Бола бунда уч марта ҳаракат қилади ва энг яхшиси ёзиб олинади. Ўлчамнинг аниқлиги ± 200 см² дир. Ўпканинг ҳаётий сизими, кўкрак қафаси, диафрагма, қорин девори мускуллари кучини акс эттиради. Унинг динамикада аниқланадиган кўрсаткичлари ривожланишининг ёш даражаси ва жисмоний тарбия воситалари таъсирини аниқлашга ёрдам беради.

Болаларнинг жисмоний ривожланишини янада аниқроқ баҳолаш ва жисмоний машқларни тўғри танлаш учун врач ҳар бир бола ҳаракатларининг ривожланиш характеристикасига эга бўлиши зарур. Бир ёшли бола ҳаракатлари ривожланишини текширишни ҳар ойда, имконияти борича календарь бўйича бола тутилган кунда ўтказган маъқул.

Ҳаракатларни текшириш ва уларнинг ривожланиш даражасини баҳолашда маълум ёшдаги болалар учун характерли бўлган кўрсаткичлардан бошлашга тўғри келди. Агар бола ҳаракатлари ривожланиши ёш нормаларидан ортиб кетса, унда кейинги ёш группаси кўрсаткичларига ўтиши керак бўлади. Бола ҳаракатлари нормага етмаган вазиятларда унга қўйиладиган талабларни камайтириш ва аввалги ёш группаси кўрсаткичларини белгилашга тўғри келади.

Болаларни текширишда рефлекслар ҳолати ва ҳаракатлар ривожланишини бир хил методика билан белгилаш жуда муҳимдир. Бу энг аниқ маълумотлар олиш ва уларни динамикада таққослаш имконини беради.

Болалар ҳаётининг биринчи йилида ҳаракатлар ривожини врачнинг ўзи текширади. Текшириш чоғида болалар тўлиқ ечинтирилган бўлиши лозим. Бунда бола актив ва тетик ҳолатда бўлиши муҳимдир. Агар у йиғлаб турган бўлса, тегишли ҳаракатларни бажаришдан бош тортади. Бундай вазиятда текширишни тўхтатиш ва болада ижобий эмоционал ҳолат пайдо бўлгандагина текширишни такрорлаш мумкин. Болада мавжуд у ёки бу малакани ҳамма вақт юзага чиқариб бўлмаслигини эсдан чиқармаслик керак: бу кўп сабабларга — ҳаракатни бажаришни хоҳламаслик, у бу га чалғиб туриш ва бошқаларга боғлиқдир. Шунинг учун группа тарбиячилари кундалик ишларида болаларда пайдо бўлаётган янги ҳаракатлар ёки уларни бажаришга уринишларни ёзиб боришлари, ҳар бир болага муайян ҳаракатларни ривожлантириш учун индивидуал шароитлар яратишлари, врачга бу ҳаракатни гимнастика машғулотлари ва массажлар комплексига киритиш зарурлиги ҳақида маслаҳат беришлари даркор.

Бола ҳаётининг иккинчи ва учинчи йилларида ҳаракатлар ривожини врач-педагог ҳамкорлигида текширилади. Текширишнинг

бу натижалари нерв-психик ва жисмоний ривожланишни баҳолашда ҳисобга олинади.

3—7 ёшли болалардаги ҳаракатлар ривожи, ҳаётининг ҳар бир йилидаги жисмоний тайёргарлик даражасини характерлайди. Ҳаракат малакалари ва сифатлари ривожланишини баҳолаш натижалари, шунингдек, физиоетрик кўрсаткичларнинг (мукул кучи ва ўпканинг ҳаётий сифмини) жисмоний ривожланиш даражасини белгилашда, албатта ҳисобга олинади (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

3—7 ёшли болаларнинг ўртача физиоетрик кўрсаткичлари¹

Жинси	Ёши	Ўпканинг ҳаётий сифмини мл да	Ўнг қўл бармоқларининг мукул кучи кг да	Чап қўл бармоқларининг мукул кучи кг да	Гавда кучи кг да
Ўғил болалар	3	500—800	3,4—6,2	3,1—5,5	13,6—19,6
	4	650—1000	3,9—7,5	3,5—7,1	17,6—22,4
	5	1100—1500	6,5—10,3	6,1—9,5	19,7—28,1
	6	1500—1800	9,8—14,4	9,2—13,4	28,9—37,4
	7	1700—2200	11,6—15,0	10,5—14,1	28,7—39,9
Қиз болалар	3	500—800	2,6—5,0	2,5—4,9	12,4—17,2
	4	650—1000	3,1—6,0	3,2—5,6	14,5—19,7
	5	1100—1400	4,9—8,7	5,1—8,7	16,3—22,5
	6	1300—1800	7,9—11,9	6,8—11,6	24,5—32,9
	7	1500—2000	9,4—14,4	8,6—13,2	25,0—35,0

Гавда ва оёқ ҳолатини баҳолаш бола соғлиги характерицикаси учун муҳим ҳисобланади.

Гавданинг ўтириш, туриш, юришдаги одатий ҳолати қомат деб тушунилади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг қомати уларнинг анатомик-физиологик хусусиятларига боғлиқ характерли белгиларга эга бўлади. Л. П. Африканова маълумотларига кўра мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг боши катта кишиларникига қараганда олдинга энгашганроқ бўлади, елка камари кўк-рақ қағаси даражасига туртиб чиқмагани ҳолда озгина олдинга силжиган бўлади, қорин йўлига 1—2 см ўтади, умуртқа поғонаси эгилганлиги аниқ қўзга ташланмайди, тос суягининг қия бурчаги унча катта эмас.

Қомат туғма бўлмайди: у мактабгача тарбия ёши давомида шаклланади ва мактаб ёшида мустақкамланади. Бунда қоматга турли омиллар — соғлиқ, қадди-қомат, нерв-психика ҳолати, тарбия шароитлари таъсир кўрсатади. Қоматнинг шаклланишига болада уни туғри тута билиш малакаларини тарбиялашининг қоматни муайян ҳолатда тутиб тура билиш зарурлигига онгли психик тайёргарликининг жуда катта тарбиявий аҳамияти бор.

¹ Юрко Г. П. тадқиқоғлари маълумотлари бўйича (1982 йил).

Қоматни тўғри тутиш фақат эстетик аҳамиятга молик бўлиб қолмай, балки, унинг тўғрилигини бузилиши ички органларнинг ҳолатини ўзгартиради, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг нормал ишлашини қийинлаштириб қўяди. Қомат бузилишининг асосий сабаби тарбияда нуқсонларга йўл қўйилишидир: агар бунда етарлича аҳамият берилмаса, унда болада қоматини нотўғри тутиш малакаси таркиб топиб қолади.

Қоматни текширишда бола одатда, ўзини тутиши табиий, чиранмай қўллар ва гавда мускулларини енгилгина бўшаштириб туриши керак. Бола уч хил ҳолатда турганда олд, ён ва орқа томонларидан кўрилади. Олд томондан кўришда бошнинг ҳолати (тўғрилиги, унинг олдинга ёки ён томонга эгилганлиги), елканинг ташқи чегараси ва даражаси (мутаносиблиги, кенглиги, сиқиклиги) белгиланади. Кўкрак қафасини кўришда унинг формаси, мутаносиблиги (меъёрдалиги, цилиндрлиги, бочкасимонлиги, текислиги, ботиқлиги, торлиги, «товуқсимонлиги», номутаносиблиги) қайд қилинади. Орқа томондан кўришда елка ва курак (елка устининг номутаносиб эмаслиги бурчакларининг ҳолати ҳар хил эмасми эканлигига) ҳолатига кўпроқ аҳамият берилади. Орқанинг формаси муҳим аҳамиятга моликдир: у нормал, орқа умуртқа поғонасининг табиий эгилганлиги, аммо, шунинг билан бирга ҳар хил эгилиш: кифозлар (букр), лордозлар (букилган) сколиозлар (эгри, қийшиқ) формасида бўлиши мумкин. Умуртқа поғонаси табиий эгилишларининг бўлмаслигига орқанинг яссилиги дейилади.

Ривожланишда орқада қоладиган куракларни қанотсимон кураклар деб характерлайдилар. Умуртқа поғонасининг бўйин орқасидан то белигача бўлган жойидаги эгилишларининг бир хилда кўпроқ эгилиши думалоқ деб аталади (мактабгача тарбия ёшидаги болаларда бундай эгилганлик кам учрайди, аммо олдинга эгилиб елкаси чиқиб кетганлик хийла кўпроқ кузатилади). Ён томондан кўришда гавданинг ўрта йўлдан олдинга ўтиб қўшилиб кетганлигини, қорин, орқанинг формасини, тос-сон суягини ва тизза бўғинларининг ҳолатини аниқлайдилар.

Ривожланишда орқада қолаётган кураклар, сиқилган елкалар, елка устининг номутаносиблиги, қориннинг кўкрак қафаси чизигидан ўтиб кетиши (3—5 см га) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда кўпроқ учрайдиган қомат бузилишлар ҳисобланади.

Тик турганда тиззанинг ички юзаси ва төвон орқалари бир-бирига тўғри тегиб турса, бу оёқ формаси нормал эканлигидан далолат беради. Агар товонлар ва оёқ учларни жипслаштирилганда тиззалар бир-бирига тўғри келмаса, унда оёқлар О га ўхшаган, агар тиззалар тўғри келиб, товонлар тўғри келмаса, Х га ўхшаган бўлади.

Боланинг оёғи катталарникига қараганда оёқ кафтада ёғ тўқималарининг кўпроқ ривожланиши билан ажралиб туради. Бунда бола оёғи жуда кенг ва тор ҳамда кўринишидан текисга ўхшайди. Товонлар равоғи формаларининг бузилиши уларнинг функ-

цияси шу жойнинг ўзидагина ёмонлашувига олиб келмай, балки оёқ деформациясининг кейинроқ ўзгаришига, тос суяги ҳолатининг ўзгаришига, умуртқа погонаси туришининг тўғрилигини бузилишига олиб келади, бу ҳам ўз навбатида қоматда нуқсонларни келтириб чиқаради.

Мақтабгача тарбия ёшида қоматнинг, оёқ деформациясининг бузилиши, одатда, функционал характерга эга бўлади ва асосан, мускул тонуси ва боғловчи аппаратнинг заифлиги билан белгиланади. Жисмоний машқлар билан системали ва мақсадга мувофиқ шуғулланиш боланинг таянч-ҳаракатлантирувчи аппаратини муштаҳкамлайди ва машғулотлар жараёнида 5—7 ёшли болалардаги қомат бузилиши икки марта камаяди.

Организмнинг иш қобилияти ва унинг машқ қилганлик даражаси организмни асосий энергия билан таъминлаб турадиган юрак-томир ва нафас олиш системасининг функционал имкониятлари билан белгиланади. Текширишда жисмоний машқлар билан бўладиган айрим машғулотларнинг бола организмга таъсирини ҳисобга олинади ва пульсга жавоб реакциялари ҳамда нафас олишнинг ташқи кўрсаткичларининг хусусияглари, шунингдек, машғулотгача, машғулот пайтида ва машғулотдан сўнгги эмоционал тонус ва умумий аҳволдаги ўзгаришлар ҳам қайд қилинади. Боланинг томир уриши ва нафас олиши машғулот олдидан ва тавом бўлиши билан саналади. Томир уриш сони 10-секундли интервал бўйича, нафас олишнинг сони 30 с. давомида ҳисобланади. Машғулотдан кейин томир уриши ва нафас олиш тезлигини ҳисоблаш дастлабки ҳолатга қайтгунча олиб борилади. Илк ёшдаги болаларда машғулотдан кейинок томир уриши дастлабки миқдорга нисбатан 15—20 % га, нафас олишнинг нормал характери бузилмаган ҳолда 1 минутига 10—15 га тезлашса, уларнинг реакцияси энг яхши, маъқул деб баҳоланади. Томир уриши ва нафас олиш тезлиги кўрсаткичларининг дастлабки миқдорига қайтиш вақти 2—3 минутдан ошмаслиги лозим.

3 ёшдан бошлаб болаларда мускул нагрузкаси билан дозаланган функционал синов ўтказилади. Мартин-Кушелевскийнинг синови 30 с. да 20 марта ўтириб-туриш, чуқур степ-тест синови — 1 минут давомида зинапояга 30 маротаба чиқиш, синов 2 мин. давом этади.

Мускул нагрузкасининг таъсири: 1) юрак-қон томир система-си кўрсаткичлари (томир уриш тезлиги, артериал қон босими) ва нагрузкадан кейинок нафас олиш тезлигининг ўзгаришига ва 2) бу кўрсаткичларни дастлабки даражада қайта тикланишигача кетган вақтга қараб баҳоланади.

Нагрузкадан кейин томир уришнинг 25—50 % га тезлашганида (қанақа синов ўтказилганлигига боғлиқ ҳолда) ва артериал қон босимининг максимал кўтарилиши 5—15 мм симоб устунига 5—10 минимал камайиши — 5—10 мм симоб устунига тенг бўлганида ёки унинг ўзгаришсиз сақланганида, нафас олиш тезлигининг 1 мин. га 5—8 мартага кўпайганида энг яхши синов деб ҳи-

собланади. Барча кўрсаткичларнинг дастлабки даражага қайтарилиши 2—3 минутда қайд қилинади. Боланинг умумий аҳволи яхши бўлиб қолади.

Юрак қисқаришининг 60—70 % дан ошиб кетиши, кўзга ташланадиган ҳарсиллашнинг бўлиши, максимал босимнинг анчагина ортиши, минимал босимнинг 10 мм симоб устунидан ортиб кетиши реакциянинг нормадан оғанлиги деб ҳисобланмоғи керак. Барча кўрсаткичларнинг дастлабки миқдорга қайтиш вақти 3 минутдан ошмаслиги лозим.

Болаларнинг соғлиғини функционал синов маълумотларини ҳисобга олган ҳолда баҳолаш бола организмнинг имкониятларини ва жисмоний машқлар дозасини тўғри белгилаш имконини беради.

Жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа жараёнларда юрак қисқариши тезлиги ўзгарувчан характерга эга бўлади. Махсус тадқиқотлар турли жисмоний машқлар бажарилганда юрак қисқариши ўзгарувчанлиги даражасини аниқлаш имконини яратади. Бу эса болалар билан олиб бориладиган иш формаларини планлаштиришда улардан тўғри фойдаланиш имконини беради (4-жадвалга қarang).

4-жадвал

5—7 ёшли болаларда турли жисмоний машқларни бажаришда юрак қисқариши тезлигининг (минутига уриши) ўзгарганлиги¹

Жисмоний машқларнинг турлари	Минимал—максимал ²	Қайта тикланиш вақти мин. да
1. Умумривожлантирувчи машқлар	100—140	1—2
2. Бир текис юриш	120—150	1—2
3. Мураккаблашган юриш (степ-тест, нарвончада юриш)	130—160	3
4. Жойда югуриш	130—170	3
5. Ўртача тезликда югуриш	150—180	3—4
6. Секин лўкиллаб югуриш	150—170	2—3
7. Узунликка сакраш	130—165	1—2
8. Аргамчи билан сакраш	140—170	3—4
9. Сакраб-сакраб юриш	130—160	2—3
10. Мувозанат сақлаш	120—150	1
11. Велосипедда юриш	130—160	3
12. Тўп билан ўйнаш	145—195	3

Диспансерни ташкил қилиш ва индивидуал соғломлаштирувчи тадбирларни ўтказиш учун ҳар бир бола ва кузатилаётган барча болаларнинг соғлиғи ҳақида маълумотлар зарурдир. Бу

¹ Юрко Г. П. тадқиқоти бўйича (1982 й.)

² Юрак қисқаришининг бу тезлигига машқларни бажаришнинг биринчи минута охири ва иккинчи минута бошида эришилади ва ундан фойдаланишнинг қолган вақти давомида амалий жиҳатдан ўзгармайди.

мақсад учун бола соғлиғининг қатор мезонлари (белгилари) асосида комплекс баҳолаш жавоб беради. Бу баҳо асосида бола-лар соғлиғига қараб, группаларга ажратилади¹

Бола соғлиғини баҳолаш анамнез (касалдан сўраб тўпланадиган) маълумотлар, жисмоний ва нерв-психик ривожланиш даражаси, клиника кўриги маълумотлари, врач-мутахассислар, лаборатория тадқиқотларининг маълумотлари, бола касалланишини таҳлили асосида олиб борилади.

Бола касаллигини комплекс баҳолашда асосий белгилар сифатида қуйидагилар ҳисобга олинади:

сурункали (шу билан бирга туғма касалликларнинг борлиги) ёки йўқлиги;

орган ва системаларнинг функционал ҳолати;

организмнинг резистентлиги ёки реактивлиги;

жисмоний ва нерв-психик ривожланиш даражаси ва уйғунлиги.

Текшириш вақтининг ўзида соғлиқ баҳоланади. Орган ва системаларнинг функционал ҳолати клиник методлар, зарур вазиятларда эса, функционал синовлар орқали аниқланади. Бола организмнинг ноқулай омилларга қаршилиқ кўрсата олиш резистентлиги ёки реактивлиги ўткир касаллик (шунингдек, сурункали касалликларнинг хуруж қилиши ҳам) ларнинг миқдори, уларнинг кўрик ўтказилган йилдан кейинги оғир кечиши ва давомийлиги бўйича белгиланади.

Биринчи группа асосан соғлом болаларни бирлаштиради. Бу группа болалари барча касалликлардан ҳоли бўлган, кузатиш даврида касалланмаган ёки камроқ касалга чалинган болалардир. Шу билан бирга соғлиқнинг характерли белгиларига мувофиқ келгусидаги соғлиғига унчалик таъсир этмайдиган ва тузатишни талаб этилмайдиган баъзи морфологик нормалардан четга чиқиш (тирноқ касаллиги, қулоқ супраси ва бошқаларнинг кам аҳамиятли шакл ўзгариши) ларга эга бўлган болалар ҳам шу группага киради.

Иккинчи группага биологик ва социал оғирлашган анамнезга баъзи функционал ва морфологик ўзгаришларга эга бўлган, тез-тез (йилига тўрт ва ундан ортиқ) ёки узоқ муддатга қаттиқ оғриб турадиган, шунингдек, сурункали касалликлари «таваккал» билан пайдо бўлиб турадиган соғлом болалар ҳам киради.

Учинчи группа сурункали ёки кам учрайдиган туғма патология касалликларга эга бўлган болаларни бирлаштиради. Бу группага сурункали касаллиги хуружининг ўтиши характерли бўйича оғир бўлмаган, ташқаридан қараганда умумий ҳолати ва ўзини ҳис қилиши унчалик ёмонлашмаган, камроқ (йилига 1—3 марта) касалланадиган болалар ҳам киради.

Тўртинчи группага сурункали касалликлар, ривожла-

¹ СССР Соғлиқни сақлаш министрлигининг болалар ва ўсмирлар гигиенаси Институтининг томонидан ишлаб чиқилган.

нишда нуқсони ўрнини тўлдириш ҳолатида турадиган туғма касаллиги бўлган болалар киради.

Бешинчи группа оғир сурункали касалликлари, ривожланишда нуқсони ўрнини тўлдирилиши қийин ҳолатда бўлган, яъни инвалидлик бўйича ёки инвалидлиги билан хатарли, оғир, туғма касалликка эга бўлган болаларни ўз ичига олади.

У ёки бу белги (ёки улар бирга қўшилиб) бўйича соғлиғи даражасининг ўзгаришига қараб врач ривожланишни мунтазам кузатиш жараёнида группани ўзгартириши ёки уни аввалги групи паси билан қолдириши мумкин.

Болаларнинг мактабгача тарбия муассасаларида асосан жисмоний машқ машғулотлари мутлақо зарар қилмайдиган соғлом болалар бўладилар.

Бир ёшли болалар билан ўтказиладиган жисмоний машқлар ва массажлар қуйидаги: 1) ҳарорати юқори бўлган ўткир касалликлари; 2) терига тарқалган касалликлари; 3) тери ости-ёғли ҳужайра ва мушаклардаги яллиғланиш касалликлари; 4) декомпенсацияли юрак касали; 5) учинчи даражали рахит; 6) қон касалликлари билан оғирган болалар учун зарарлидир.

Индивидуал ёндошишни амалга ошириш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар асосида турли жисмоний тарбия воситаларини тайинлаш учун врач болаларни икки группага ажратади:

Асосий группа — «Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси бўйича тўла ҳажмда машғулотлар ўтказиш учун ҳеч бир чегараланмайдиган ҳамда медицина ва педагогик жиҳатдан акс таъсир қилмайдиган группалар.

Заиф группа — жисмоний нагрузка ва чиниқтирувчи тадбирларнинг меъёри ва ҳажми бўйича вақтинча чеклашни характери га эга бўлган группадир. Заиф группага соғлиқнинг II, III ва IV группасида турган, асосан тез-тез касал бўлиб турадиган («журъат» группа), узоқ касалликдан кейин аста-секин соғайиб борувчи болалар киради.

Тез-тез касал бўлиб турадиган ёки сурункали касаллиги бўлган болалар врачнинг доимий назоратида бўлишлари зарур. Касаллик хуруж қилмаган даврда улар жисмоний тарбиянинг умумий программаси бўйича шуғулланишлари керак. Касаллик ўтгандан кейинги дастлабки кунларда ҳар бир бола учун машғулотлар ҳажми индивидуал тартибда қийинроқ машқларни бажаришдан озод этилиши, ҳар бир машқларни такрорлаш миқдори камайтирилиши лозим. Соғлиғи яхшиланишига қараб ва функционал синов натижаларини ҳисобга олиб иш ҳажмини аста-секин ошириб бориш керак.

Болаларнинг соғлиғи, ривожланиш ва машқ қилганлик даражаси ўзгариши мумкин. Шунинг учун такрорий текширишларда бўлаётган ўзгаришларни ҳисобга олиб, шунга мувофиқ машғулотлар ҳажмини белгиламоқ зарур. Масалан, ўткир ўпка касаллигини кечган болага югуриш ва оширилган жисмоний нагрузкадаги машқларни бажариш чегаралаб қўйилади. Мускул ишининг

лойиқлигини белгилаш учун уни бажариш жисмоний тарбия машғулотларида кузатилади, бунда чарчашнинг ташқи аломатлари назорат қилинади, шунингдек, хронометраж қилинади ва томир уриши ўлчанади. Навбатдаги ёки махсус курикда врач юрак-қон томири ва организмнинг бошқа системаларининг иши тўла тикланганлигини аниқласа, унда болага у тўлиқ программа бўйича, чегараланмаган миқдорда жисмоний машқлар билан шуғулланишга рухсат беради. Бола соғлиғи ёмонлашган ва айниқса болалар боғчаси врачининг функционал синовларидан у яхши утолмаса, врач жисмоний иш миқдорини вақтинча яна кўпроқ чегаралаб қўяди.

Бола соғлиғини баҳолашда тарбиячи врачнинг актив ёрдамчиси бўлмоғи лозим. Кун тартибининг турли жараёни (уйқу, ўйин, машғулотлар, овқатланиш ва бошқа) вақтида болалар билан кундалик мулоқотни амалга ошира бориб тарбиячи ҳар бир боланинг соғлиғи хусусиятларини ҳисобга олади ва у ёки бу нуқсонлар, ўзгаришлар пайдо бўлганлигини аниқлайди. Бундай кузатишлар индивидуал ёндошишни таъминлашга ёрдам беради ва ҳатто бола соғлиғидаги ўзгаришларни дастлабки босқичларидаёқ аниқлаб, бу ҳақда медицина ходимларига билдириш имкони беради.

Мактабгача тарбия муассасасининг врач болалар соғлиғи ҳақидаги баҳодан группа тарбиячиларини хабардор қилади ва умумий ҳамда ҳаракат режими ва жисмоний нагрузка ҳажмига индивидуал ўзгаришлар киритади.

Группа тарбиячилари саломатлик варақасига бу ўзгаришларни ёзиб қўяди ва ҳар хил болага талабчанлик билан индивидуал ёндошишни амалга оширади.

Мактабгача тарбия муассасасининг медицина ҳамшираси (группа тарбиячилари билан биргаликда) болалар соғлиғи, чиниқтирувчи тадбирлар, жисмоний машқлар билан машғулотлар (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) ташкил этилиши ва ўтказилиши устидан доимий назорат ўрнатади.

Жисмоний тарбия машғулотини очиқ ҳавода ўтказиш мактабгача тарбия муассасасининг барча ходимлари: мудира, врач, тарбиячилар, медицина ҳамширалари, энагалардан алоҳида эътибор берилишини талаб этади. Ишни ташкил этишни, машғулотларни ўтказиш учун шароитлар яратишни, ота-оналар билан яқиндан алоқа боғлашни яхшилаб ўйлаб кўриш зарур бўлади¹.

Давомли кузатишлар ва махсус тадқиқотлар, йил давомида очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнинг мактабгача тарбия муассасасига қатнайдиغان болаларнинг соғлиғи учун мутлақо зарарсиз эканлигини кўрсатди. Поликлиника врач-мутахассислари ўтказган чуқур медицина кўриги маълумотлари ва соғлиқни тек-

¹ Қаранг: Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М., 1983.

шириш натижаларининг баҳоси асосида мактабгача тарбия муассасасининг врач ҳар бир бола учун индивидуал тадбирлар белгилаб беради.

Сурункали касалликларга эга бўлган (йилига 4 мартадан ортиқ) касалланиб турадиган болалар машғулотларга ёз ойларида киришишлари лозим; улар учун мускул нагрузкаси дозасини врач белгилаб беради. У шунингдек, бундай болаларнинг машғулотларга йилнинг совуқ вақтларида қатнашиш имкониятлари ҳақидаги масалаларни ҳам ҳал қилади.

Ҳар бир ёш группасида машғулотларни индивидуал тарзда бажаришга муҳтож 4—5 та болалар бўлади; уларнинг кўпчилиги машғулотларни программа ҳажмида бажарадилар. Аммо машғулотларни ўтказишни бошлашдан олдин болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ушбу ёш группаси программасига мувофиқми, йўқми, шунини аниқлаш муҳимдир. Агар ёш группаси имкониятларига программа тўлиқ мувофиқ эмаслиги аниқланса, машғулотларни аввало енгил машқлардан ёки аввалги ёш группаси программаси бўйича бошлаш, кейин эса, шу ёшдаги болалар учун мўлжалланган программага тезлик билан ўтиш мумкин бўлади.

Қасаллик асоратсиз ўтиб кетганидан кейин, илгари чиниққан болалар очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнинг 1—2 тасидан озод этиладилар; чиниқмаган ва соғлиғида функционал нуқсонлари бўлган болалар кўпроқ муддат (2—3 машғулот) га қадар озод этиладилар; сурункали касаллиги бўлган болалар, асосий ёки бошқа касалларининг хуружидан кейин машғулотларга фақат врач рuxсати билан қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг ҳар хил формаларининг ўтказилиши устидан медик-педагогик кузатишлар.

Медик-педагогик кузатишлар жисмоний тарбия турли формалари мазмуни ва методикасини болаларнинг ёш ва функционал имкониятларига мослиги ҳақидаги баҳони ўз ичига олади.

Врач, медицина ҳамшираси, мудира жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва ишнинг бошқа формалари ўтказилишини медик-педагогик жиҳатдан назорат қила бориб, тарбиячи тузган план-конспекти билан уларни ўтказишдан олдин танишадилар.

План (кўриб чиқилгач, унинг мазмуни) ушбу ёш группаси болалари учун мўлжалланган программа талабларига жавоб берадими ёки йўқ, шунингдек, қўлланиладиган машқлар ҳам болаларнинг ёш ва тайёрлик даражасига мосми ёки йўқми қайд қилинади. Тарбиячи болаларнинг қомати ва нафас олишини эътибордан четда қолдираётгани йўқми, жисмоний тарбия қўлланиларидан тўғри фойдаланаяптими, машқларни бажараётганда хавфсизлик қоидаларига риоя қилаяптими йўқми эканлиги ҳам текширилади.

Тарбиячи машғулотларни ўтказишда асосий физиологик принципларга: жисмоний машқларнинг динамиклигига, катта миқдордаги мускул группаларининг имкони борича қамраб олинишига, асо-

сан йирик мускуллар иштирок этаётганлигига, нагруканинг барча мускул группаларига тенг тақсимлашга, турли дастлабки ҳолат (туриб, утириб, ётиб) лардан фойдаланиш кабиларга роя қилинаётганига эътибор бернш ва шуларни аниқлаш лозим.

Бу шартларнинг барчасига роя қилиниши машқларни сифатли бажарилишини таъминлайди.

Медицина назоратининг энг муҳим бўлимларидан бири жисмоний машқ машғулотларининг бола организмга таъсирини баҳолашдир. Бу таъсир болалар билан ишнинг ҳар хил формаларини (жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, эрталабки гимнастика ва бошқаларда) ўтказилиши чоғида ёки турли жисмоний машқларни узоқ муддат фойдаланиш давомида ҳисобга олиниши мумкин.

Жисмоний тарбия машғулотлари тузилиши тўғрилигини, жисмоний нагруканинг муайян ёш группаси болалари функционал имкониятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларига мувофиқлигини баҳолаш учун индивидуал хронометраж методидан фойдаланилади. Хронометраж ўтказилиш чоғида болаларнинг ҳаракат активлиги, машғулотларнинг умумий ва мотор зичлиги аниқланади. Тадқиқотларнинг (С. Я. Лайзане) кўрсатишига қараганда, жисмоний тарбия машғулотларида 2—3 ёшли болаларнинг ҳаракат активлиги шагометрия¹ маълумотлари бўйича ўрта ҳисобда 1366 ҳаракатланиши, 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда ҳаракатланиш нисбаги 1550 дан 2550 гача ўсиб боради (Юрко Г. П.)².

Болаларнинг ҳаракат активлиги даражаси ҳар бир машғулот методикаси хусусиятлари, шунингдек, уларни залда ёки очиқ ҳавода ўтказилиши шароитлари билан ҳам таъминланади.

Болаларнинг ҳаракат активлигини машғулотларда баҳолаш умумий ва мотор зичлигини ҳисоблаш йўли билан ўтказилади.

Машғулотларнинг умумий зичлигини белгилашда ҳаракатларни бажариш, тарбиячининг кўрсатиши ва тушунтириши, қайта сафланиш ва болаларни жойлаштириш, спорт инвентарларини жойига олиб бориб қўйиш (фойдали вақт), тарбиячи айби билан болаларнинг туриб қолиши, асоссиз кутишларга, бузилган интизомни тузатиш учун сарфланган вақт ҳисобга олинади. Машғулотларнинг умумий зичлиги фойдали вақтнинг барча машғулотларнинг умумий давомийлигига нисбатида процентларда ифодаланади.

$$\text{Умумий зичлик} = \frac{\text{фойдали вақт}}{\text{машғулотларнинг давомийлиги}} \times 100$$

¹ Шагомер асосий ҳаракатлантирувчи кучлар — югуриш, юриш, ўтириш, эгилиш ва бошқаларни қайд қилади.

² Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ҳар хил ёш группаларининг ҳаммасида ҳаракатланиш миқдорнда катта индивидуал фарқлар қайд қилинади, болаларнинг ҳаракат активлиги назорат қилинишида уларни ҳисобга олиш зарур.

Машгулотларнинг умумий зичлиги 80—90 % дан кам бўлмаслиги керак.

Мотор зичлик боланинг ҳаракатларни бевосита бажаришга сарфлаган вақтини, барча машгулотларнинг умумий вақтга нисбатда процентларда ифодаланади.

$$\text{Мотор зичлиги} = \frac{\text{Харакатни бажаришга сарфланган вақт}}{\text{машгулотларнинг умумий вақти}} \times 100$$

Етарли ҳаракат активлигида мотор тифизлиги 70—85 % дан кам бўлмаслиги лозим.

Болаларнинг ҳаракат активлиги машгулотларнинг методикаси ва ташкил этилишига боғлиқ. У болаларни ташкил этишнинг фронтал, потокли ва группали усулларидадан фойдаланишда янада юқорироқ бўлади. Аммо таълимнинг дастлабки босқичида ва мураккаб ҳаракатларни бажаришда ўргатишнинг индивидуал методи алоҳида ўрин тутаети. Шунга мувофиқ таълимнинг дастлабки босқичида мотор зичлиги паст бўлиши мумкин.

Қайта-қайта машқ қилдириш самарадорлигининг муваффақияти болалар ҳаракат активлигининг қуйидаги (5-жадвал) ўртача ҳажмга мос келадиган оптимал кўрсаткичлари билан таъминланади.

5-жадвал

Жисмоний тарбия машгулотлари (шагомер бўйича минутига қилинадиган ҳаракатлар) да болалар ҳаракат активлигининг ўртача курсаткичлари

Ёши	Залда		Кўчада	
	Ҳаракатлар тезлиги м. да	Ҳаракатларнинг умумий миқдори	Ҳаракатлар тезлиги м. да	Ҳаракатларнинг умумий миқдори
3 ёш	62	930	—	—
4 "	67	1340	—	—
5 ёш	68	1700	114	2850
6 "	70	2100	120	3600
7 "	70	2480	120	4200

Мускул нагрукаси интенсивлиги жисмоний машқлар, уларнинг мураккаблиги ва боғланишига, такрорлаш тезлигига боғлиқ. Жисмоний нагрукани нормалаш учун жисмоний машқларни танлаш ва фойдаланишда юрак қисқариши тезлигидаги ўзгаришларга асосланиш лозим. Чунки бу ўзгаришлар жисмоний нагруканинг болалар организмга таъсирини акс эттиради ва мушак фаолиятининг энергия билан таъминлаш характери билан мустаҳкам боғлангандир. Мускул нагрукасининг интенсивлигини, машгулотларнинг тўғри тузилганлигини аниқлаш учун машгулотгача юрак уришининг 10 — секундлик бўлаклари тезлигида умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, ҳаракатли ўйин-

ларнинг кириш қисмидан, яқунловчи қисмидан кейин ва тикловчи даврда 3—5 минут давомида ўлчовлар ўтказилади.

Юрак қисқариши тезлигининг ўзгаришлари асосида машғулотларнинг физиологик кўрсаткичлари тайёрланади — юрак қисқариши тезлигини графика тасвири акс этирилади. Горизонтал чизиқлар бўйича машғулотлар қисмлари вақт масшабиди, вертикал чизиқлар бўйича машғулотлар қисмлари вақт масшабиди, вертикал чизиқлар бўйича машғулотлар қисми кўрсаткичлари ажратиб ёзилади. Тўғри тузилган машғулотлар физиологик эгри чизиқ машғулот бошидан унинг асосий қисмига қараб аста-секин кўтарилиб боради. Томир уришининг максимал тезлиги, одатда ҳаракатли ўйин вақтида ошади. Бу иш нагрузка ҳажмининг ортиши ва шунингдек, болаларнинг ҳис-ҳаяжонга тўла қўзғалиши билан характерланади. Одатда, дастлабки миқдорига нисбатан томир уришининг тезлиги машғулотнинг кириш қисмида 15—20 % га, асосий қисмида 50—60 % га, ҳаракатли ўйинларда эса 70—90 % (100 % гача) га ошади. Машғулотнинг охирги қисмида томир уриш тезлиги пасайиб боради ва дастлабки маълумотлардан 5—10 % га кўпроқ бўлади, машғулотдан (2—3 минут ўтгач) кейин дастлабки даражага қайтади.

Жисмоний машғулотларда тренировканинг самарали бўлишини таъминлаш учун 5—7 ёшли болаларнинг томир уриш тезлигининг даражаси минутига 140—150 та, 3—4 ёшлилар учун эса 130—140 та бўлиши керак. Юрак қисқариши тезлигининг ўртача даражаси кириш қисми, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатларнинг асосий кўринишлари, ҳаракатли ўйин, охирги қисмлардан кейинги томир уриши тезлиги ҳақидаги маълумотларни қўшиб ҳисоблаш ва ундан чиққан ҳосилани 5 га бўлиш орқали белгиланади.

Организмнинг энергия сарфлаши мускул нагрузкаси интенсивлигига боғлиқдир. Энг кўп энергия сарфлашлар югуриш чоғида (тинчлик давридагига нисбатан улар 3—4 мартага ортади) ва ҳаракатли ўйинлар даврида (5 марта) қайд қилинади. Машғулотдан 2—3 минут ўтганидан кейин энергия сарфлашлар дастлабки даражадан 15—20 % юқори бўлади. Бу маълумотлар машғулотларнинг охирги қисмини аниқ ва тўғри ўтказиш зарурлигини шарт қилиб қўяди.

Жисмоний нагрузкани машғулотларнинг қисмлари бўйича тақсимлашга боғлиқ ҳолда (чунки шунга мувофиқ ҳар бир машғулотнинг программа материали мазмуни, машқлар ўтказиши ташкил этиш, форма ва методлари белгиланади) физиологик эгри чизиқнинг иккита типи юзага чиқарилади: биринчи — машғулотнинг асосий қисми бошланишида нагрузка ҳажми каймайгани ҳолда ҳаракатли ўйин пайтида у яна максимум даражага кўтарилади; иккинчи — аста-секин нагрузка ҳажми ўсиб бориб ҳаракатли ўйин пайтида юқори даражага кўтарилганида қайд қилинади. Физиологик эгри чизиқнинг биринчи типи тирмашиб чиқиш, иргйтиш каби ҳаракатларнинг кўринишларига ўрга-

тиладиган, болаларни ташкил қилишнинг кам группали ёки индивидуал усуллари қўлланадиган асосий қисмида қайд қилинади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болани жисмоний зўриқтириш, қоидага биноан асло мумкин эмас. Бу ёшдаги болаларда жисмоний машқларни бажаришда, айниқса мустақил ҳаракат фаолиятида ўз-ўзини бошқариш жараёни аниқ кўзга ташланади. Шу билан бирга, жисмоний машқ машғулотларининг уюшган формаларини ўтказишда, катта кишилар жисмоний нагрузкани қатъий белгилаб қўйишлари зарур, чунки тарбиячининг талабларига, тартиб-қоидаларга риоя қилиш, баъзи болаларни ҳаддан ташқари жисмоний зўриқишига олиб келиши мумкин. Нафақат мускул фаолиятининг ҳажми ва интенсивлиги организмда функционал ўзгаришларни белгилаб беради, балки улар кўп жиҳатдан жисмоний машқларни ўтказиш методикаси билан ҳам белгиланади. Агар машғулотлар болада қизиқиш уйғотса, унинг эмоционал кучини оширса, унда бола камроқ функционал ҳаракат қилиб катта ҳажмдаги нагрузкани бажариши мумкин бўлади.

Врач, медицина ҳамшираси машғулотларда иштирок этиб, албатта, тарбиячи ҳам биргаликда, болалар толиқиш т а ш қ и а л о м а т л а р и н и кузатиб боришлари лозим: бу кузатишлар жисмоний машқ машғулотларининг ҳар хил формаларини ўтказишда мускул нагрузкасининг бевосита йўл қўйиши мумкин бўлган имкониятларини характерлаб бериши мумкин. Боланинг юз териси рангини, юз мимикаси, тез терлаши, нафас олиши, ҳаракатларининг характери, умуман ўзини ҳис қилишини қайд қилмоқ зарур. Юзнинг хотиржам кўриниши, юзнинг салгина қизаринқираганлиги, озгина терлаши, нафас олишнинг бир оз тезлашганлиги, аммо бир текислиги, ҳаракатларининг тетиклиги, топшириқларнинг аниқ бажарилиши боланинг йўл қўйилиши мумкин бўлган даражадаги чарчашидан далолат беради. Боланинг юзи анчагина қизарганлиги, юз ифодасининг жиддийлашиши, кўпроқ терлаши нафас олишнинг кескин тезлашиши, ҳаракатлари ишончсиз ва ноаниқ бўлиши, қўшимча ҳаракатлари пайдо бўлиши, толиққанлиги ҳақида гапира бошлаши ўртача чарчаганлигидан далолат беради. Юқорида санаб ўтилган белгилари янада аниқ кўзга ташланиши боланинг қаттиқ чарчаганлигидан далолат беради. Агар бундай ҳолат кўпчилик болаларда қайд қилинса, унда машғулотнинг мазмуни группанинг тайёргарлик даражасига мувофиқлиги ёки нолойиқлиги ҳақида ўйлаб кўришга тўғри келади. Агар чарчаш аломатлари айрим болаларда қайд қилинса, унда тарбиячи уларга нагрузка ҳажмини камайтириши лозим; машқларни такрорлаш сонини камайтириш, қийин машқларини олиб ташлаш, жисмоний машқлар давомида вақт-вақти билан болаларнинг дам олишни таъминлаш лозим бўлади.

Болаларнинг жисмоний нагрузкага жавоби кўп жиҳатдан олий нерв фаолиятининг индивидуал типологик хусусиятларига боғлиқдир. Масалан, кўзғолувчан болаларда бир хилдаги машқ-

ларни бажаришда томир қисқариши вазмин болалардагига нисбатан анча юқорироқ бўлади.

Медик-педагогик назоратда болалар муассасасидаги умумий ҳаракат режимини амалга оширилиши устидан кузатишга муҳим ўрин берилиши керак. Ҳаракат режими болаларнинг барча динамик фаолиятини жисмоний машқлар бўйича машғулотларнинг ташкилий формаларини, шунингдек, меҳнат, мустақил ҳаракат фаолиятини ҳам қамраб олади. Муассасида умумий ҳаракат режими соғлиқни мустаҳкамлаш ва бола организмнинг иш қобилиятини оширишнинг воситаси бўлиши лозим.

Боланинг ҳаракатланишига бўлган индивидуал эҳтиёжи, мустақил фаолиятида жуда равшан кўринади ва кўпроқ унинг ёш ривожланиши даражасини акс эттиради. Болаларда ҳаракат маънавлари ва сифатларининг такомиллашуви ва индивидуал тажрибасининг орттиришига қараб асосий ҳаракатлари миқдорининг ўсиши қайд қилинади: 3 ёшли болалар актив бедорлигининг ҳар бир соатига 1320 га яқин, 7 ёшлиларда эса 2600 га (бу рақамлар болаларнинг табиий эҳтиёжигига мос келади) яқин локомотия (ҳаракатланиш) лар тўғри келади.

Ҳаракатланиш эҳтиёжи — бу ўзини тартибга келтиришга мойил бўлган биологик эҳтиёжларини қаноатлантиришдир. Тадқиқотлар, агар боланинг ҳаракат фаолиятини сунъий равишда кескин чегаралаб қўйилса, унда у бундай мажбурий «ҳаракат танқислиги»ни ҳаддан ташқари ҳаракат активлиги орқали кейин тўлдириши мумкинлигини ва аксини кўрсатади.

Ҳаракат режимини баҳолаш қуйидагича:

1) болалар ҳаракат активлигининг вақтига асосланилади: бу вақт турли режимли моментларда индивидуал хронометраж методи орқали белгиланадиган мазмун ва сифатни акс эттирувчи; 2) ҳаракат фаолиятининг ҳажмига асосланилади: бу ҳажм ҳаракат активлиги миқдорини шагометрия методи орқали ҳисоблаб чиқилганидан кейин аниқланади; 3) ҳаракат фаолиятининг интенсивлигига асосланилади: пульсометрия методи орқали ҳаракат фаолиятининг интенсивлиги аниқланади.

Вақт режим билан белгиланган болаларнинг ҳаракатланишига бўлган ёш эҳтиёжларини қаноатлантириш фақат уларнинг фаолиятини жуда аниқ ташкил этиш, ҳар бир режим бўлагига бу фаолиятнинг мазмуни бўйича талабларни қатъий бажаришда амалга оширилиши мумкин. Шунинг учун режими бажариш фақат вақт бўйича эмас, балки ҳаракатлар ҳажми бўйича ҳам таъминланиши зарур.

Мактабгача тарбия муассасасида бўлиш даврида ҳаракатлар миқдорини шагомер бўйича ўлчаш.

3 ёшли болада	—	9000—9500	ҳаракат
4	"	10 000—10 500	"
5	"	11 000—12 000	"
6	"	13 000—13 500	"
7	"	14 000—15 500	"

Медик-педагогик назорат ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, сайрда болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятини ўтказишлари ва бошқаларни кузатишни ҳам ўз ичига олади.

Конькиларда фигурали учиш бўйича машғулотлар, махсус группалар ёки спорт секцияларида сузиш мактабгача ёшдаги болаларга бола соғлиғини ва организмнинг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда фақат донмий врач назорати орқали рухсат этилади.

Машғулот ўтказиладиган жойнинг шароитлари, мазмуни, жиҳозланиши, кийимларни текшириш.

Врач, мудира ва медицина ҳамшираси жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ўтказиладиган бинонинг санитария ҳолати, бино ва шунингдек, жисмоний тарбия майдончасидаги жисмоний тарбия жиҳозлари ва инвен-

тарларининг гигиена ҳолатини назорат қиладилар.

Жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ташкил этиладиган бинодаги ҳавонинг ҳарорати 17—18° бўлиши лозим, машғулот ўтказилиши олдидан хонани шамоллатиш ва нам латта билан тозалаш ўтказилади. Машғулот пайтида деразанинг фрамугаси, дарчаси, дераза тавақалари очиқ бўлиши лозим.

Болалар 2 ёшдан бошлаб спорт формасида — трусик, майка (футболка), спорт шиппагида шуғулланиши керак.

Очиқ ҳавода жисмоний машғулотлар ўтказишда болаларнинг кийимбоши ва оёқ кийими мавсумга боғлиқ бўлади: ёзда — трусик ва майкалар, оёқларида шиппаклар ёки яримкедалар; совуқ даврда — майка, футболка, спорт костюми, таглиғ бор жун шапка, оёқларида — кедалар ва носкилар (оддий ёки жунли); қишда паҳмоқ кўйлак, қўлқоп, шамол эсиб турган ҳавода ва ҳаво ҳарорати — 12—15° С бўлган шароитда эса шамол ўтказмайдиган газламадан тикилган курткалар кийиш тавсия этилади.

Қиш вақтида чанғида юрганда ва конькида учганда спорт костюмлари ва оёқ кийимлари кийиш тавсия этилади. Йилнинг ҳар хил мавсумларидаги сайрларда болаларнинг кийимлари гигиена талабларига тўлиқ жавоб берадиган бўлиши лозим.

Болалар билан машғулотлар ўтказишда тарбиячиларнинг ўзлари ҳам спорт формасида бўлишлари зарур.

Врач ва медицина ҳамшираси тарбиячилар ва ота-оналарнинг гигиена, жисмоний тарбия ва унинг болалар соғлиғини мустақамлашга доир масалалар бўйича билимларини оширишга ёрдам беришлари керак.

3-§. Жисмоний машқ машғулотларининг жиҳоз ва инвентарлари

Жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, қўлланмалар, атрибутлар ва ўйинчоқлардан фойдаланиш болаларнинг жисмоний тарбияси самарадорлигини оширади. Мактабгача тарбия муассасаларининг раҳбарлари педагогик, гигиеник ва эстетик талабларни ҳисобга олган ҳолда уларни группа хоналарига, жис-

моний тарбия залига, группаларнинг участкаларига ва жисмоний тарбия майдончасига тўғри танлаб қўйишни ва жойлаштиришни таъминлашлари лозим.

Болалар боғчасидаги тарбиянинг программ вазифаларига мувофиқ тарзда барча асосий ҳаракатларнинг ривожланишига ёрдам берадиган жиҳозлар танланади. Масалан, болаларни сакрашга ўргатиш машғулотларида қатор махсус қўлланмалар: сакраб ўтиш учун зарур нарсалар (арқонлар, кубиклар, тўсиқ-барьерлар); сакраб ўтиш пайтида ўйинчоқларни осиб қўйишга керак бўладиган устунлар; гимнастик яшиги — қутиси (тепаликка ирғиб чиқиш, баланддан сакраб тушиш); сакраш билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар («Чивинни тутиб ол», «Қармоқ» ва бошқалар) талаб этилади. Болалар ҳаракатлари ривожланишининг ёш хусусиятлари ва уларнинг жисмоний тайёргарлигига оид билимларга асосланган ҳолда, топшириқларни аста-секин мураккаблаштира бориш муҳимдир. Масалан, тирмашиб чиқишга мўлжалланган машқлар дастлаб қияроқ нарвончаларда, унча баланд бўлмаган тик нарвонларда, кейинроқ гимнастик деворларда, зинали арқонларда, лангар чўп, арқон, пирамида ва бошқаларда ўтказилади. Мувозанатни сақлаш бўйича ўтказиладиган машқлар учун узун арқонлар, ҳар хил узунлик ва кенгликдаги тахталар, тахтачалар, ғиштлар, қия тахталар, қия майдончалар, ҳар хил баландликдаги гимнастик скамейкалар, участкаларда ҳар хил баландликда тўнка ва ходалар, аргимчоқ (занжирли, осма ёки тебранма курси) лар зарур.

Баъзи жиҳозлардан муайян ёшдаги болалар учун фойдаланилади. Масалан, барьер-манежлар, ҳаракатли таянчлар, панжарали кўприкчалар энди юришга ўрганаётган илк ёшдаги болалар группасида жойлаштирилади. Баъзи снарядлар катта группаларда янгича қўлланиши мумкин (ўйин-эстафеталарда икки оёқли нарвончадан ошиб ўтиш).

Ҳар хил мақсадлар учун фойдаланиладиган жиҳозлар алоҳида қизиқиш уйғотади: тебранма-курсилар — қирра юзасидан юриш, тирмашиб чиқиш, эмаклаб тагидан ўтиш, тебраниш; гардиш айлантириш, умум ривожлантирувчи машқларни бажариш, улоқтириш (тик осилганида ёки полга қўйилганида); қарама-қарши деворларга мустаҳкамланган рейкалар, волейбол тўрларини, сакраб ушлаш учун шнурларни осиб қўйишга; хатлаб ўтиш, тагидан ўтиб юриш учун арқонларни осиб учун қулайдир.

Жисмоний тарбия жиҳози ва инвентарлари машқлар доирасини кенгайтириш, ўзига хос ҳаракат малакаларини шакллантиришга ёрдам беради. Масалан, ҳар хил вертикал, айланма горизонтал, ҳаракатланаётган, ҳаракатли тебранма нишонга ирғитиш; ҳалқа ташлаш (ҳар хил баландликда жойлашган қия жойларга, аргимчоқларга ҳалқа ташлаш); жуфт бўлиб, кичик группа билан машқлар бажариш (таёқчалар, лангар чўплар шнурлар, катта ҳалқа). Умумий ривожлантирувчи машқлар тўпламига тувирилиши бўйича ҳар хил ҳаракатларда фойдаланиладиган пред-

метлар (ленталар, пирпираклар, румолчалар, бруслар, жиғачалар, таёқчалар ва бошқалар) киради. Улар умумривожлантирувчи машқларнинг организмга таъсирини кучайтиришга ёрдам беради.

Махсус танланган инвентарлар ва ўйинчоқлар мускулнинг айрим группаларига мақсадга йўналтирилган тарзда таъсир этиш имконини беради. Масалан, панжа ва бармоқ мускулларининг ривожланишига йиғма ўйинчоқлар, ўйинчоқ-вкладишлар, майда ўйинчоқларни, йирик мунчоқларни териб чиқиш ёрдам беради. Бу ўйинлар болаларга илк ёшда ноқ тавсия этилади. Каттароқ ёшдаги болаларга мозаикалар (ясси, қўзиқоринсимон, ҳажмли), конструкторлар, қоқиб киритадиган ўйинлар, «Юрканинг бўричаси», «Ўз рангини топиб қўй» (пилдироқ)» «Эпчил калавачилар» ва бошқалар тавсия этилади. Ушлашнинг ҳар хил усулларини тақозо этадиган предметлар (байроқчалар, таёқчалар, ҳалқачалар ва бошқалар) билан ўтказиладиган машқлар ҳам фойдалидир. Оёқ мускулларини мустаҳкамлаш учун ғўлача ва таёқчалар (ўнга ва чапга қадам ташлаш), чизимчалар, ҳалқачалар, шарчалар (бармоқлар билан ушлаш учун), тўпчалар (ирғитиш учун), ҳар хил конструкциядаги қиррали тахтачаларни қўллайдилар. участкада юзи ҳар хил (қум, чим, шағал, қипиқлар билан) қопланган йўллар қурадилар.

Жисмоний тарбия инвентарлари билан машқ ўтказиш жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Чаққонликни — кублар, кегли орасидан «илон изи» бўлиб югуриш; кўз чамасини — соққа ўйини, ҳалқа ташлаш, гамачок; кучни — тўғри қўлларда чилвир ёки кокилчаларни таранг тортиш: бир қўлдан иккинчи қўлга тортиб ўтказиш орқали ривожлантириш мумкин.

Жисмоний тарбия қўлланмалари топшириқни конкретлаштиришга, болага уни кўрсатмали, тушунарли (таёқчани юқори, шақилдоқни орқага) шаклда тақдим қилиш, ҳаракатларни эгаллаш сифатини ошириш имконини беради. Улар шунингдек, мушак сезгиларини шакллантиришга, мускул кучи ҳажмини фарқлантириш (босиш кучи — стол устида ҳалқа ташлаш, «Қувноқ қурбақачалар», зарба — қўл спиральболи; силкитиш — ҳар хил шакл ва оғирликдаги предметларни ирғитишга ҳам ёрдам беради.

Яхши танланган жисмоний тарбия инвентари жисмоний нагрузка ҳажминини аста-секин кўпайтира бориш имконини беради. Бунга тана қисмларини снарядлардаги ҳолатини қайд қилиш билан боғлиқ бўлган машқлар, масалан, гимнастик скамейка, гимнастик девордаги машқлар ёрдам беради.

Спорт машқлари ва ўйинларини ўтказиш учун уч хил ўлчовда югуриш чанғилари ва тепаликлардан сифғалиб тушиш учун қисқа ҳажмдаги чанғилар, конькилар (мустаҳкам, кенг поллозли ва учи юмалоқ конькилар), орқа суянчиқли чаналар, чана-кресло, катта ёшдаги болалар учун ҳар хил конструкциядаги чаналар, гилдиракли коньки, стол теннис ва кичкина теннис, бадминтон ра-

кеткалар, тўплар ва воланлар яхши сакрайдиган баскетбол ёки резинали тўплари, волейбол тўплари, чиллаклар ва ёғоч тўқмоқлар тўплами керак.

Болалар боғчаларида тузилиши ва жиҳозланиши ҳар хил беланчақлар, арғимчоқлар, каруселлар: шакл кўринишида ясалган деворчалардан ташкил топган (самолёт, от) ўйинчоқларидан фойдаланилади. Мускул кучини юзага чиқаришга ёрдам берадиган бу ўйинчоқлар, уларнинг энг фойдали томони ҳисобланади. Болаларнинг ўзлари мустақил тебранишига ёрдам берадиган (тороз арғимчоқ, осма арғимчоқ) лар ҳам мақсадга мувофиқдир. Каруселлар барча ёш группаларида: кичик группаларда — «Айланадиган креслолар», катта группаларда — ҳар хил конструкциядаги кўп ўринли қўл ёки оёқ ёрдамида ҳаракатга келтириладиган карусель-турникет, қишда — конькилардаги каруселлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Жисмоний машқ машғулотларига қизиқишни рағбатлантиришда снаряд ва инвентарларни, айниқса, группа хоналари ва участкалари (хода йўлбарс, Конек-Горбунок, тебратма-автомобиль, пирамида-ракета) да сюжетли жиҳозлаш муҳим роль ўйнайди.

Ҳаракатли ўйинларда хилма-хил предметлардан фойдаланиш болаларни актив фаолиятга жалб қилади: «Доирани қармоқ билан кўтар», «Қўнғироқни жиринглат» (тўпни думалатиш билан), «Қанотли балиқчи», «Ҳалқани яшир» (ҳалқача ёки шарчани арқонга доира шаклида териш), «Ун икки таёқча» (ташлама тахтаси билан), сакровчи-юрувчилар (иккита тахтачага пружина мустаҳкамланади ва қайишлар билан оёқларга кийдириб маҳкамланади) ва бошқалар. Катта болалар кегли, серсо, бабки, лапта ўйинларини берилиб ўйнашади.

Сюжетли-ролли ўйин (автобус, уйча) лар учун конструкция тузганда, хилма-хил ҳаракатлар бажарилиши кўзда тутилган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия залида гимнастика яшиги, олиб қўйиладиган (илинтириб) нарвончалар, қияликлар, тахталар, траплар, гимнастик скамейкалар жойлаштириладиган катта жиҳозлар ўрнаштирилади. Гимнастика яшигини бўлақларга ажратиш мумкин. Жисмоний тарбия байрамлари ва бўш вақтларни ўтказишда томошабинлар ўтириши учун яшик-трибуналар ҳам бўлади. Тахталар деворга қадаб қўйиладиган ва ташлаб қўйиладиган қилиб ўрнатилади. Йўғон арқонлар ва нарвончали арқонлар яккачўпларга осиб қўйилади. Улар 90 % бурилиб жавонга ёки равогчалардаги пўлат тўсинларга жойлаштирилиши мумкин, зарур бўлганида уларни қўзғатиш ва суриш мумкин бўлади. Снарядларга бемалол бориш ва ҳаракатли ўйинларни ўтказишга етарли даражада очиқ жой бўлиши учун йirik инвентар (кублар, нишонлар, ёйлар ва бошқалар) лар ёрдамчи бинода сақланади. Жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар учун залда қатор шкафларга жойлаштирилади, уларнинг пастки қисмида кичикроқ яшил-аравачалар (ҳаво билан шишириладиган қоплар, тўплар, кеглилар

ва бошқалар) жойлашади. Бу яшик-аравачаларда предметларни машгулот бўладиган жойга элтиш жуда қулайдир. Чамбарак, ҳалқачаларни, аргамчиларни осиш учун труба конструкциялардан фойдаланадилар: горизонтал штирларга таёқчалар тўпламини қўйилади, юқорисига катта диаметрли чамбаракларни ва уларнинг орасига кичикроқлари қўйилади. Бу предметларни тақсимлаб бериш учун болаларнинг бўйига ва инвентарларнинг шаклига мос қилиб устунлар (таёқчалар учун таёқдонлар ёки горизонтал таглик; чамбараклар учун — ярим айлана шаклидаги таглик) қилинади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг группа хоналарида гимнастик снарядлари ва кичик инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқлар сақлаш учун жисмоний тарбия бурчаги жойлашадиган жисмоний тарбия зонаси ажратилади. Уни жиҳозлаш учун, ўйин шкафидан фойдаланиш мумкин. Ҳаракатли ўйинлар учун атрибутларни каробкалар, пакетларга жойланади. Инвентарлар (ўртача ҳажмдаги тўплар)нинг бир қисми тортмали яшикларга жойланади. Юқорироққа штирларга ҳар хил ҳажмдаги чамбараклар осиб қўйилади. Аргамчи, арқонлар учун декоратив илгаклар мустаҳкамлаб қўйилади.

Жисмоний тарбия майдончаси умумривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун усти очиқ майдон, югуриш йўлкачаси, сакраш чуқурчаси, снарядлар зонаси ва спорт ўйинлари учун майдончаларни ўз ичига олади. Шу ернинг ўзига тўпни уриб қайтариш машқларига мўлжалланган шит-деворлар жойлаштирилади. Болалар муассасаси территориясининг периметри бўйлаб 10—15 снарядлар сиғиши мумкин бўлган тўсиқ полосалари (кичик ва катта ёшдаги болалар учун алоҳида-алоҳида) жиҳозланади. Бу снарядлар орасида ходалардан ясалган кўприкчалар, тўнкалар тўплами, ҳар хил ўлчовдаги шиналар, оёқ қўйишга (ошиб ўтиш учун) мослаштирилган тешикли шит-барьерлар, арқонларда тортилиш учун мезаналар, қўл билан юришга мўлжалланган асбоблар, мувозанат машқи учун зарур бўладиган ҳар хил мосламалар (ётиқ ва қия қўйилган ходалар ва бошқалар) бўлади.

Қишда қор уюмларидан тўсиқ полосалар, яхмалак ва қор йўллари, мўъжаз қияликлар, ичига кириб юриш учун қордан ясалган уйчалар, қордан ҳар хил лабиринтлар қилинади; шунингдек, қор тепаликлари ясалади, 15—20 м узунликда яхмалак йўл-тепаликлар қурилади. Ирғитиш учун қордан ясалган бўйи ҳар хил тўнкалар, хомага ўрнатилган нишон, осма нишонлар, қор қўрғоғидаги туйнуклардан фойдаланилади.

Юмалоқланган, ғудда қорлар, нам ўтмайдиган ғилофларга тўлдирилган қорларни ирғитадилар.

Вoleyбол, бадминтон, кичик теннис ўйинларини биргаликда ўйнайдиган майдончалар қилинади. Устунларга тўрларни тушириб чиқаришга ёрдам берадиган мосламалар ўрнатилади. Тўрларга ёғоч тўсинлар ёки ғилдиракли металл профиллар мустаҳ-

камланади. Устунлар бири иккинчисидан келиб чиқадиган хар ҳил диаметри (4 ва 5, 6 ва 7 см) трубалар ёки шарнирларда бўлиши мумкин. Юқори кўтарилган ҳолатдаги турларнинг баландлиги бола қўлини юқори кўтарган даражага яна 10 см қўшилганга белгиланади, бадминтонда ўйнаш учун 120—130 см баландлик талаб этилади, теннисда ўйнаш учун эса турни ердан 3—5 см баландликка осилади.

Баскетбол ўйнаш учун ажратиладиган жой катталарни кигага нисбатан икки баробар кичрайтирилган майдонда бўлади. Ён томондаги чизиқда болаларга ўйин элементларини ўргатиш учун бир қанча турли баландликдаги ҳалқали щитлар қўйилган бўлиши керак.

Стол теннисини ёйиб йиғадиган қилиб яшаш мумкин. Сурилма оёқлар ёрдамда уларнинг баландлигини исталган ҳолатга мосланади. Теннис столнинг қопқоғи рояль илгаклар билан бирлаштирилдиган икки тўсиқдан иборат бўлиб, стол оёқлари ёзилиб-йиғилдиган бўлади, ўзаро бир-бири билан жуфт бўлиб бирлашади. Теннис ракеткалари 120—130 г оғирликда бўлиши лозим.

Ўйин майдончаси олд-орқаси ва ён томонлари панжарали ғов билан тўсиб қўйилади. Тўқмоқни ушлаб қолиш учун ер 50 см баланд қилиб кўтарилади ва унга тур тўсилади.

Тепкили машиналар, велосипедлар, самокатлар, спортроллерларда юришга ўргатиш учун марказ бўйлаб ажратиб турадиган ҳалқа йўл жиҳозланади. Кўприкча ва ер ости йўллари ҳаракатни мураккаблаштиради.

Болаларни сузишга ўргатиш мақсадида шалоплатиш ва сузиш ҳовузлари ёки ҳовуз-ванналар қурилади.

Қиш пайтларида хоккей ўйнаш ва биярд (боши болгачали дастаси узун ёғоч) ўйнаш учун алоҳида майдончалар ташкил этилади. Муз майдончаларни жиҳозлаш (қорларни текислаш) учун тўсиқлар, аравачалар, куракчаларга, музни текислаш учун яшикларга эга бўлиш лозим. Музда белги чизиқлари синька ёки анилин бўёғи эритмалари билан ўтказилади. Югуриш йўлкачаси ёки айлана бўйлаб диаметри 10—30 м масофада чанғи изи, учрашув эстафетаси учун эса икки параллел чанғи изи очилади.

Илк ёшдаги биринчи группа участкасида манежлар жойлашади, болалар бедорликда ана шу манежларда бўладилар. Юришни ўрганаётган болалар учун 20 см баландликда атрофи ўралган ёғоч тўшама қуриб берилади. Илк ёшдаги иккинчи группа болаларига икки оёқли нарвонча, пиллапояли кўприкчалар, тепаликлар, ошиб ўтиш учун рандаланган хода, «букр кўприкча», ҳар хил типдаги замбилча ва бошқалар тавсия этилади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг группа майдончаларида жисмоний машқлар билан коллектив машғулотлар ўтказиш учун жой ажратилади. Участкани ўйин, сюжетли (чирмовиқ-хўроз ва бошқалар) характерда жиҳозлаш мақсадга мувофиқдир. Жиҳозларни жойлаштиришда доимий ва олиб чиқилдиган инвентарларни оқилона боғлашга интилиш керак.

Жисмоний машқлар ўтказиладиган жойлар, жиҳозлар, инвентарлар тоза сақланиши талаб этилади. Ускуналарни сақлаш ва уларни озода тутиш, мойлаб туриш учун тўғри шароитларни таъминлаш зарур.

Жисмоний тарбия жиҳози, айниқса йирик иншоотлар (мезаналар, арғимчоқлар) мустаҳкам, пухта, шаклан оддий, болаларнинг бўйи ва имкониятларига мос бўлиши лозим. Жароҳатнинг олдини олиш мақсадида машғулотлар олдидан снарядлар, улар қисмларининг боғланиши, мустаҳкамлиги синаб кўрилади. Ёғоч предметлар рандалаб пардозланган, металл буюмларнинг бурчаклари думалоқланган бўлиши керак. Снарядлар бир-биридан хавфсизроқ бўлган жойга ўрнатилади, предметларни иргитишга мўлжалланган майдончаларга тўсиқ ўрнатилиши, мувозанатни, тирмашиб чиқиш билан бирга бажариладиган снарядлар учун қум ёстиқлар қилиш кўзда тутилади. Бинода гимнастик тўшақлар, юмшоқ синтетик материал билан ғилофланган гиламчалар, югуриб бориш учун резина йўлларидадан фойдаланилади.

Жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ўтадиган жойларни жиҳозлашда айрим снарядларнинг формаси, ранги, катталиги бўйича ўзаро мослиги, бино ёки майдончани безайдиган ансамбль яратилишини ҳисобга олмоқ зарур. Йирик жиҳозлар ёрқин, ҳузур бахш этадиган ранг, ёғоч элементлари рангсиз лак, металл элементлари ёрқин кул ранг, ёрқин — ҳаво ранглардаги нитроэмал билан бўялгани маъқул. Иргитиш учун тўсиқлар ёрқин рангда бўялган бўлиши керак. Кичик буюмлар ранг-баранг бўлган маъқул.

4- §. Ҳар хил муассасаларда жисмоний тарбия бўйича болалар билан ташкил этиладиган ишларнинг хусусиятлари

Болаларнинг жисмоний тарбияси болалар боғчасидан ташқари даволаш-профилактика муассасалари ва ижтимоий ташкилотларда ҳам амалга оширилади.

Махсус мактабгача тарбия муассасалари ёки одатдаги болалар боғчаларининг алоҳида группаларида эшитиш, нутқ, кўриш ва бошқа органлар функциялари касалланган болалар тарбияланади. Бу муассасаларда жисмоний машқларга ўргатишнинг ўзига хос хусусияти таълим усуллариининг алоҳида тарзда бирга қўшиб олиб борилишида кўринади. Масалан, эшитиш соҳасида нуқсонга эга бўлган болаларни жисмоний машқларга ўргатишда кўрсатмали усул (кўрсатиш, кўриб мўлжаллаш, расмлар, фотографиялар)лардан фойдаланиш катта ўрни эгаллайди. Кўрсатмали усуллар машқни тўғри тушуниш ва уни тўғри бажаришга ёрдам беради.

Кўзи ожиз болалар билан ишлашда сўзнинг жисмоний ёрдам, товуш йўналишини мўлжалга олиш билан уйғунлаштиришга катта аҳамият берилади. Масалан, агар жойида туриб баландга сакрашда бола қўлини шикилдоқ (қўнғирроқ)қа тегизиб унинг товушини эшитган бўлса, унда у топширилган баландликка сакраганини тушунади. Арқонча остига кирган пайтида бола шикилдоқ

(қўнғироқ)қа тегиб кетса, ўйинчоқдан чиққан товуш унга энгашиброқ юриши лозимлигини билдиради.

Кўзи ожиз болаларнинг мушак сезгиларига ҳам катта аҳамият беришга тўғри келади. Масалан, бола иргитиш учун нишонга яқинлашади, уни пайпаслайди, бошланиш белгисидан унинг қандай баландликда ва қанча масофада туришини эслаб қолади. Сўнг-ра бошланғич нуқтага сурилиб, бола уни нишонга олади ва тўпни мўлжалга йўналтиради. Тарбиячи тўпнинг мўлжалга теккан ёки тегмаганлиги ҳақида ахборот беради ва улоқтириш кучи ҳамда иргитиш йўналиши ҳақида ўз фикрларини айтади.

Логопедия группаларида бармоқлар машқига, нутқни ривожлантиришга ёрдам берадиган ритмик машқларга катта аҳамият берилади. Бундан ташқари, ҳаракат сўзлар билан уйғунлаштирилган ўйин ва машқлар танланади.

Санатория типидagi болалар боғчасида. соғлиғида у ёки бу камчилиги бўлган болалар бўладилар, шунинг учун бундай муассасаларда жисмоний тарбияга алоҳида аҳамият берилади. Учас-када болаларнинг кўп вақти очиқ ҳавода бўлиши ва жисмоний машқлар билан шуғулланиши учун барча шароитлар яратилади: қийшда муз йўлкачалар, музлатилган майдончалар, қордан қор уюмлари ва ҳар хил қурилишлар ясалади, ёзда тирмашиб чиқиш учун тахта девордан фойдаланилади, югуриб чиқиш ва югуриб тушиш учун тепаликлар қилинади, велосипедлар, самокатлар, спортроллерлар, филдиракли коньки ва бошқаларда учиниш учун йўлча қилинади.

Эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари, одатдагидек, участкада ўтказилади. Бундан ташқари, тарбиячи мустақил машғулотларда жисмоний машқлардан фойдаланишларни рағбатлантиради. Болаларни диққат билан кузатиб ва соғлиғини ҳисобга олиб, ҳар бир боланинг жисмоний нагрузкасини йўлга солиб туради.

Болалар уйлари (бола уйлари)да ота-онасиз болалар тарбияланадилар. Шунинг учун одатдаги болалар боғчасида қўлланилган жисмоний тарбия иш формаларидан ташқари, кечки вақтларда ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлардан мустақил машғулотлар ташкил этилишга катта ўрин берилади. Дам олиш ва байрам кунларида ўрмонга сайр қилиш, музлатилган майдончага бориш, жисмоний машқлар билан ўтадиган бўш вақт, байрамлар ва бошқаларни ўтказиш тавсия этилади.

Машғулотларни ўтказишда болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб, имкони борича ижобий эмоцияларни юзага чиқариш тетик хушчақчақ кайфиятни қарор топтиришга аҳамият бериш зарур. Бундай муассасаларда ишлайдиган тарбиячилар болаларга нисбатан эътиборли бўлишлари, боланинг ота-оналар меҳрига бўлган эҳтиёжини қондиришга интилишлари зарур.

Болалар поликлиникасидаги даволаш физкультураси кабинетларида соғлиғи ва жисмоний ривожланишида у ёки бу нуқсонларга эга бўлган болалар билан машғулотлар ўтказилғди. Бола-

ни текшириш маълумотлари асосида врач жисмоний машқлар ва массаж қилишни буюради. Дастлаб болалар методист раҳбарлигида, кейинроқ онла шароитларида (ота-оналарга йўл-йўриқлар берилганидан кейин) жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Зарур бўлиб қолса, вазифа мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасасига юклатилади ва болалар билан машғулотни боғча врачлари ёки ҳамшираси олиб боради.

Болалар касалхоналарида даволашнинг турли хил воситалари билан бир қаторда касаллик (ёки операция)нинг характерини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқлар ва массажлардан фойдаланилади. Операциядан кейин жисмоний машқлар ва массажлардан ҳар хил асорат (ўпка шамоллаши, юрак-қон томир системаси ва нчак функцияларининг бузилиши)ларнинг олдини олиш мақсадида фойдаланилади.

Болалар спорт мактабларида болалар фигурали учуш, сузиш, гимнастика, стол тенниси билан шуғулланадилар. Спорт соҳасида илк мутахассислашиш юксак натижаларга эришиш учун зарур бўлган ҳаракатнинг турли хил формалари ва мураккаб бирикмалари бўйича кўникма ва малакаларни эгаллашга ёрдам берадиган, шунингдек, тезлик, чаққонлик, эпчиллик, мувозанат сақлаш, кўз билан чамалаш, уйғунлик каби жисмоний сифатларни ривожлантирадиган турларидан муҳим аҳамиятга эгадир.

Спорт секцияларидаги таълим умумжисмоний тайёргарлик асосига қурилади. Масалан, фигурали учуш группаларида болалар хореография, гимнастика, сузиш ва бошқалар билан шуғулланадилар. Бунда «Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси»даги жисмоний машқлардан фойдаланилади.

Ҳовузларда сузишга ўргатиш, умумжисмоний тайёргарликни яхшилаш мақсадида болалар билан машғулотиш ўтказадиган группалар ташкил этилади. Бундан ташқари, сузишдан ҳар хил қон томир, нафас олиш, нерв-системаси касалликларини даволаш, шунингдек, гавда, оёқ ва бошқалардаги нуқсонларни бартараф этиш учун фойдаланилади¹.

Маданият ва истироҳат боғларидаги болалар шаҳарчаларида, шунингдек, болалар парклари ва стадионларида уларга жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентар (чана, чанғи, конькилар, велосипедлар, тўплар, арғамчи ва бошқалар)дан фойдаланиш имконияти берилади.

Бундан ташқари, болалар билан конькиларда учуш, чанғиларда юриш ва бошқаларга ўргатиш бўйича группали ва индивидуал машғулотиш ўтказилади, ҳаракатли ўйинлар, аттракционлар ташкил этилади. Методист-тренерлар ота-оналарга машқларни танлаш ва уларни ўтказиш методикаси ҳақида консултация берадилар.

¹ Болалар поликлиникаларида болаларни эртароқ сузишга ўргатиш, чинқириш ва касалланишнинг олдини олиш мақсадида эмизикли ёшидан бошлаб шуғулланадиган болалар группалари ташкил этилади.

Хиёбонлар, уйларнинг ҳовлиларида мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун тирмашиб чиқишга мўлжалланган икки сёқли нарвончалар, тахтадеворчалар, зинапоялар ўрнатиладиган жисмоний тарбия майдончалари; тебратма курсилар, арғимчоқлар, каруселлар, ходалар бўлади; сирғаниб тушишга, чена учишга яхмалак қияликлар қилинади; чирмовиқ ва бошқа ўсимликлар ўстирилади; велосипедлар, самокатлар, спортроллерларда учиш учун жой ажратилади; муз майдончалар, сирпаниб учиш учун йўлчалар тайёрланади; баскетбол, стол тенниси ва бошқалар учун майдончалар жиҳозланади.

Болалар билан ишлашга спорт жамиятларининг тренерлари, ота-оналар, юқори синф ўқувчилари жалб қилинади.

5-§. Оилада болалар жисмоний тарбияси

Болаларни оилада ва давлат муассасаларида жисмоний тарбиялашнинг вазифалари ягонадир, улар ота-оналар ва мактабгача тарбия муассасаларининг умумий ҳаракати билан ҳал қилиниши лозим.

Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишларида: «Оилага ёрдамни кучайтириш ва айни вақтда ёш авлодни тарбиялаш учун унинг масъулиятини ошириш лозим»¹ дейилади.

Ишчи ва хизматчиларга ҳафтада икки дам олиш куни, кўп болали оилалар ва боласи бўлган аёлларга қўшимча имтиёзлар яратилиши — буларнинг ҳаммаси ота-оналарга ўз болаларининг тарбиясига кўп вақт ажратиш имконини беради. Оилада илк ёшдан бошлаб, болаларда мураккаб ҳаракатлар (чанғи, коньки, велосипед, сузиш ва бошқалар) бажариш малакаларини шакллантириб бормоқ зарур. Жисмоний машқларнинг бу турларини эгаллаш уларга индивидуал ёрдам кўрсатилиши ва хавфсизликни таъминланишини талаб этади, буларга ўргатишни ташкил этиш оилага нисбатан мактабгача тарбия муассасаларда анчагина қийиндир.

Оилада жисмоний тарбияни тўғри амалга ошириш учун ота-оналар болаларининг мактабгача тарбия муассасаларда, шунингдек, болаларнинг спорт мактабларида қандай жисмоний машқлар билан шуғулланишларини ва кун ҳамда бутун ҳафта давомида қандай жисмоний нагрузка бажараётганлигини билишлари зарур. Боланинг боғчадан қайтгандан кейинги вақтда, барча бажарилаётган нагрузка ҳажмини ҳисобга олиб, шунингдек, дам олиш ва байрам кунларидаги машғулотлари (эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар)ни планлаштириш талаб этилади.

Мактабгача тарбия муассасалар ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси ҳақида билимларни эгаллашларида катта ёр-

¹ «Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишлари», «Совет Ўзбекистони» газетаси, 1984 йил 15 апрель сони.

дам кўрсатишлари мумкин. Бунинг учун болалар боғчасида ота-оналар бурчаги ташкил этилади, очиқ машғулотлар, суҳбатлар, консультациялар ва ҳоказолар ўтказилади, мактабгача тарбия ёшидаги муассасаларнинг ходимлари ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича махсус адабиётларни тавсия этадилар.

Болалар боғчасига қатнамайдиган болаларнинг ота-оналари уларнинг тулиқ жисмоний ривожланишини таъминлашга мажбурдирлар. Оилада ҳам мактабгача тарбия муассасалардагидек, жисмоний тарбия воситаларини комплекс қўлланиш муҳимдир. Энг қулай гигиена шароитларини яратиш, табиатнинг табиий омиллари (қуёш, ҳаво сув)дан, хилма-хил жисмоний машқлардан фойдаланиш муҳимдир, болаларнинг жисмоний меҳнатнинг кучлари етадиган турлари билан шуғулланишларини, фаолиятнинг ҳар хил турлари (расм чизиш, лой ўйини ва бошқалар)нинг таркибига кирадиган ҳаракатларни тўғри бажаришларини кузатиб бориш лозим.

Оилада жисмоний машқлар ҳар хил: зарядка, машғулотлар (индивидуал ва коллектив бўлиб) ҳаракатли ўйинлар, чиниқтирувчи процедуралар, физкультминутлар, сайр ва бошқалар формасида ўтказилади. Ота-оналар машғулотлар учун жисмоний тарбия инвентарлари (чанги, коньки, чена, велосипед, самокат, споргроллер, филдиракли коньки, бадминтон, стол тенниси городкилар, тўплар, арғамчи ва бошқалар)ни, кийим-бош, оёқ кийимини олдиндан олиб қўядилар. Турар жойида гимнастика бурчаги ташкил этилиши: нарвон ўрнатиш, арқон, ҳалқа ва бошқа спорт снарядларини ўрнатиш мумкин.

Ота-оналар ўз болалари билан чангиларда юрса, конькилар, ченаларда учса, бадминтон, городки, теннис ўйнаса, сузса ва бошқаларни биргаликда бажарса, мусобақаларда, масалан, «Ота-онам ва мен—спортчи оиласи» каби спорт мусобақаларида иштирок этса, ота-оналарнинг намунаси мактабгача тарбия ёшидаги болаларга ижобий таъсир кўрсатади. Ота-оналар ўз болаларига жисмоний тарбия ҳақида билимлар берадилар, жисмоний машқларни тўғри бажаришга (тушунтирадилар, кўрсатадилар) уларни ўргатадилар. Зарур малакаларни тарбиялаш ва мустаҳкамлаш учун алоҳида яхши психологик иқлим юзага келади.

Жисмоний машқ машғулотлари жараёнида ота-оналар болаларнинг ўзини ҳис қилишини кузатадилар ва жисмоний нагрузка ҳажминини изга солиб турадилар. «Мактабгача тарбия ёшидаги муассасаларда жисмоний тарбия ишини планлаштириш ва ҳисобга олиш» бобида келтирилган кўрсаткичлар бўйича боланинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини бир йилда 2—3 марта ҳисобга олиш (текшириш), ўтказиш тавсия этилади. Бу маълумотлар ота-оналарга жисмоний тарбиядан қилинган ишларни таҳлил қилишларига ва келгуси давр планини белгилаб олишларига ёрдам беради. Мактабгача тарбия ёшидаги муассасаларнинг ходимлари бу соҳада ота-оналарга ёрдам беришга давлат этилгандир.

УЧИНЧИ ҚИСМ

ТАРБИЯЧИЛАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИСТЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ

«МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ» КУРСИДАН ПЕДАГОГИКА БИЛИМ ЮРТЛАРИ УЧУН УҚИТУВЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ

БИРИНЧИ БОБ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИСТИНИНГ МЕТОДИКА КАБИНЕТИДАГИ ИШИ

1-§. Методистнинг вазифаси ва ишининг мазмуни

Шаҳар (район, область, республика) халқ маорифи бошқармасининг методисти ўзига ишониб топширилган (шаҳар, район, областдаги) мактабгача тарбия муассасаларидаги педагогик ишларга умумий раҳбарлик қилади. У бажарадиган иш кўлами кенг ва ранг-баранг. Методист тарбиячиларнинг малакасини оширишга катта аҳамият беради.

Тарбиячилар оладиган касбий тайёргарлик уларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги ўз педагогик малакасини доимо такомиллаштириш, ошириб бориш, ҳаёт ва мактабнинг ҳозирги талаблари даражасида бўлиш, болалар боғчасининг кичик группасидан бошлаб болаларни ҳаётга ва мактабга планли равишда тайёрлаш зарурлигини истисно қилмайди.

Жисмоний тарбия методисти методика кабинетида тарбиячиларнинг ўз малакаларини мустақил равишда оширишни таъминлайдиган зарур шароитларни яратади. Янги чиқаётган барча педагогика адабиётларни кузатиб боради, кабинетни турли кўргазмаларнинг янги-янги материаллари билан тўлдириб, қўлланмалар, иллюстрация материаллари ва бошқа воситалар билан бойитиб, жиҳозлаб боради. Методист тарбиячиларнинг ишига бевосита раҳбарлик қилиш мақсадида (йиллик планга мувофиқ) район, шаҳар, қишлоқ муассасаларига боради; тарбиячилар учун индивидуал ва группали тарзда консультациялар ўтказиши; методик бирлашмалар, семинарлар, практикумлар, курслар, тўғараклар, болалар боғчасида очиқ машғулотлар, мутахассисларни таклиф қилиб жисмоний тарбиянинг айрим масалалари бўйича лекциялар ташкил этади ва ўтказиши; илғор тажрибани ўрганади ва уни кенг ёйишга ёрдам беради; илмий-амалий конференциялар ва район, шаҳар, область Педагогика ўқишлари учун докладлар тавсия этади.

Методистнинг кўп қиррали фаолияти юқори малакали бўлиши, ўзининг онг-билим доирасини мунтазам равишда кенгайтириб

боришни, педагогик билимларни чуқурлаштиришни талаб қилади, бу эса назария билан амалиётни бирга қўшиб олиб бориш имконини яратди. Зарур бўлиб қолганда методист болалар билан ишлашнинг методик усулларини амалий намоиш этиш (жисмоний тарбия машғулотларида болаларга ҳаракатларни ўргатиши, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасини кўрсатиши, эрталабки гимнастика машқларини намоиш этиши ва ҳ.к.) ва назарий жиҳатдан асослашга тайёр турмоғи лозим. Методист буларнинг барчасини педагогика институтидаги ўқиш жараёнида эгаллаб олади (олий ўқув юртларининг тажрибаси шуни тасдиқлаяпти) ва ўзининг назарий билим ва малакаларини болалар боғчасидаги педагогик практика даврида, педагогика билим юртида, кейинчалик эса (район, шаҳар, областдаги) инспектор-методистлик фаолияти жараёнида амалда муваффақият билан қўллай боради.

2-§. Методика кабинетини жиҳозлаш

Методика кабинетига дастлаб тарбиячиларнинг китоб ва бошқа материаллар устида мустақил ишлаши учун шароитлар яратилади. Бунинг учун жисмоний тарбия масалаларига оид назарий ҳамда методик адабиётлар — китоблар, журналлар, айрим мақолалар, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларнинг тўпламлари, справочниклар, луғатлар танланади; тавсия этиладиган адабиётлар, картотекаларнинг рўйхати тузилади; кўчма кутубхона тарзида жойларда (айниқса қишлоқ районларининг узоқ ерларида) фойдаланиш учун китоб ва мақолалар ажратилади. Бундан ташқари, кабинетда илғор иш тажрибасини аке эттирувчи чиройли қилиб ёзилган ва бежирим қилиб жиҳозланган материал ҳам бўлиши керак: «Болалар боғчасида таълим ва тарбия Программаси»га мувофиқ бўлган жисмоний тарбия бўйича перспектив ва календарь иш планларининг намуналари, шунингдек, ёш гуруҳлари бўйича олиб бориладиган иш ҳисоби; жисмоний тарбия машғулотларининг план ва конспектлари, тарбиячининг болалар билан олиб борадиган индивидуал иши, кундаликлари, физкультура-соғломлаштириш ишларининг — эрталабки гимнастика, физкультминутлар, чиниқтирувчи даволаш тадбирларининг (фотографиялар, кинолавҳалар) иллюстрацияли тавсифи; тарбиячининг болалар билан ҳар куни олиб борадиган — ҳаракатли ўйинлари, сайрлар, болаларнинг мустақил фаолияти, шунингдек, байрам ва бўш вақтларни мазмунли ўтказиш ва бошқа тадбирлар бўйича планлаштиришнинг ибратли намуналари бўлиши шарт. Кабинетда илмий-амалий конференция ва Педагогик ўқишларда жисмоний тарбия масалалари бўйича қилинган докладлар ҳам сақланади. Бу материалларнинг барчаси чиройли қилиб безатилади ва уларга аннотациялар ёзиб қўйилади.

Тарбиячилар таълимнинг замонавий техника воситалари билан танишиш имкониятларига эга бўлишлари, болалар билан ишлаш жараёнида кинофильмлардан ҳамда ота-оналарга тегишли лек-

ция, докладлар уюштирганларида киноёзувлардан ҳам фойдаланишни билиб олишлари керак.

Кабинетда (ўлчами кўрсатилган) доимий жисмоний тарбия жиҳозлари кўргазмаси, участкаларни жиҳозлаш вариантларининг чизмалари, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиладиган қўлланмалар (минбарлар, скамейкалар, улоқтириш учун шитлар, ходалар, тепаликлар ва бошқа воситалар); машқларни бажаришда қўлланиладиган воситалар (чамбараклар, ёғочлар, байроқчалар, тўплар чизимчалар, ленталар, лангарчўплар, ҳалқаташлагичлар, тўпташлагичлар ва ҳоказолар); спорт ўйинлари—волейбол, баскетбол, городки, хоккей, стол тенниси ва бошқа ўйинлар учун зарур жиҳозларга ҳам эга бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

Ўйинлар, эрталабки гимнастика машқлари, чиниқтирувчи тадбирлар, жисмоний тарбия байрамлари ва бундай вақтларини кўнгилли ўтказиш юзасидан ўтказилган машғулотларни акс эттирувчи фотосуратларга эга бўлган альбомлар, ташкил этиш тавсия қилинади.

Барча экспонатлар юзасидан методист батафсил консултациялар беради ва зарур бўлиб қолганда жисмоний тарбия қўлланмаларидан фойдаланиш ва ўйинларни ташкил этишни амалда ўзи кўрсатади.

Методик кабинетлар айниқса мактабгача тарбия муассасаларида муҳим роль ўйнайди. Улар тарбиячиларнинг назарий-методик (шу жумладан жисмоний тарбияга оид) билимларини мустаҳкамлашга, шунингдек, болаларда жисмоний тарбия малака ва кўникмаларини ҳосил қилиш методикасини такомиллаштиришга хизмат қилади. Буларнинг ҳаммаси болалар билан программа асосида изчил иш олиб боришни ва уларни мактабга жисмоний жиҳатдан тайёрлашни таъминлайди.

3-§. Методистнинг педагогик кадрлар билан ишлаши

Тарбиячиларнинг малакасини оширишни аниқ ташкил этиш мақсадида методист барча ишни олдиндан планлаштириб олади, белгиланган тадбирларни амалга ошириш шароитларини ҳисобга олади ва уларнинг бажарилиши устидан назорат ўрнатади. Район, шаҳар, областдаги муассасаларнинг ишини системали равишда назорат қилиб туриш учун кабинет қошида болалар боғчаларининг энг малакали мудира ва тарбиячиларидан иборат актив тузади. Улар билан бирликда мактабгача тарбия муассасаларда бўлиб, болаларнинг жисмоний тарбияси аҳволини аниқлайди ва шундан келиб чиққан ҳолда тарбиячилар малакасини оширишнинг конкрет планини ишлаб чиқади. Бунда методик бирлашмалар, практикумлар, индивидуал ва группали консултациялар, семинарлар, курслар, тўғараклар, лекциялар, очиқ машғулотлар сингари турли хил иш формалари кўзда тутилади.

Методистнинг тарбиячилар билан олиб борадиган иш формалари

Методик бирлашмалар. Методик бирлашмалар ташкил этишда мактабгача тарбия муассасаларининг территориал жиҳатдан яқинлиги ва тарбиячилар ишлаётган группалардаги болаларнинг ёши бир хиллиги ҳисобга олинади. Болалар муассасалари, одатда, педагогик коллективи 20—25 кишидан ошмайдиган боғчалар ҳисобига кичик группалар — кустларга бирлашадилар. Методик бирлашманинг иш планига мактабгача тарбиянинг турли масалалари, шу жумладан, жисмоний тарбия масаласи ҳам киритилиши мумкин.

Бирлашма (куст)га раҳбарлик қилиш, шунингдек, айрим масалаларни ишлаб чиқиш тажрибали тарбиячи ёки мудирага топширилади.

Раҳбар бирлашмага кирувчи муассасалар билан танишиб чиққач, йиллик план тузади. Панда жисмоний тарбия бўйича муҳокама этилиши лозим бўлган бир қанча масалалар, тарбиячиларнинг докладлари ва бевосита болалар боғчаларида ўтказиладиган очиқ машғулотлар кўрсатилади. Методист ва халқ маорифи бўлими томонидан тасдиқланган план биринчи машғулотда эълон қилинади. Йил давомида раҳбар унинг бажарилишини қаттиқ назорат қилиб боради.

Докладлар танлаш мавзунинг мазкур бирлашма иштирокчилари учун ақтуаллиги, айрим муассасалар ва тарбиячилар ишидаги қийинчиликларни ҳисобга олиш, шунингдек, болалар билан ишлашга янгиликни жорий этиш истаги билан белгиланади. Масалан, илк ёшдаги ёки каттароқ ёшдаги болаларнинг кичик группалари билан ҳаракатларни ривожлантириш бўйича индивидуал машғулотларнинг мазмуни ва методикаси ҳақидаги, турли ёш группаларининг жисмоний тарбия машғулотларида болаларга таълим беришнинг структураси, методикаси ва мазмуни тўғрисидаги, сайрлар ўтказиш методикаси ҳақидаги масалаларни аниқлаш зарур бўлиб қолади.

Тарбиячилар докладларида ўз иш тажрибалари билан ўртоқлашадилар, вужудга келган қийинчиликлар ва уларни бартараф қилиш усуллари ҳақида гапириб берадилар, кўпчиликни қизиқтирувчи ва муҳокама қилиш зарур бўлган энг ақтуал масалаларни ажратиб кўрсатадилар. Шу муносабат билан очиқ машғулотларда кузатишлар ўтказилади. Машғулотни муҳокама этиш чоғида раҳбар сўзга чиқувчилар нутқини йўналтириб боради, қўйилган масалаларнинг ҳар томонлама ёритилиши, уларнинг ишонарли рэвишда назарий жиҳатдан асосланишини кузатиб боради ва тарбиячиларнинг болалар билан мулоқотида амалий ишларнинг яшиланишига ҳаракат қилади.

Методик бирлашма раҳбарлари уларнинг йиллик планларини тасдиқловчи (район, шаҳар, область) методисти билан доимий муносабат ўрнатиб, уни бирлашманинг иши билан мунтазам равишда таништириб, раҳбарларга системали равишда инструктаж бериб боради, улар учун консултациялар, семинарлар, лекциялар

ташқил этади. Шундай қилиб, тарбиячилар малакасини оширишга мақсадга қаратилган раҳбарлик қилинади ва болалар муассасаларига конкрет ёрдам кўрсатилади, болалар билан олиб бориладиган ишлар сифати яхшиланади.

Методист индивидуал консультацияларни жадвал бўйича ўтказди. У иш жараёнида жисмоний тарбия масалалари юзасидан вужудга келган муаммоларни ҳал этишда тарбиячиларга кўмаклашади. Тарбиячининг малакаси ва саволнинг мазмунига қараб консультациялар назарий, методик ёки амалий характерга эга бўлиши мумкин.

Консультацияларни методист махсус дафтарга ёзиб боради. Унда мавзуси ва вақти, тарбиячининг фамилияси, у ишлаётган муассасанинг номи қайд этилган бўлади.

Жисмоний тарбия юзасидан группали консультациялар методистнинг (район, шаҳар, областда жойлашган) мактабгача тарбия муассасаларига планли равишда ёки бирор сабаб билан борганида амалга оширилади. Агарда текшириш жараёнида бир хил типдаги хатоликлар аниқланса, методист мазкур мактабгача тарбия муассасалари ходимларининг якунловчи йиғилишида ишни умумлашма таҳлил қилиб чиқади ва йўл қўйилган нуқсонларни тузатишга қаратилган конкрет тадбирлар (группали консультациялар, практикумлар, қисқа муддатли курслар ва ҳоказолар)ни тақлиф қилади.

Группали консультация аниқланиши лозим бўлган масалаларни ҳисобга олган ҳолда методист томонидан махсус ишлаб чиқилган план асосида ўтказилади. Масалан, бир қатор муассасаларда эрталабки гимнастика нотўғри ташқил этилаётганлиги: гимнастика ўтказиш шаронти гигиена ва чиниқтириш талабларига жавоб бермаслиги; машқлар асосли танланмаганлиги, методикада хатоларга йўл қўйилаётганлиги аниқланганида ўтказилиши мумкин.

Аниқланган нуқсонларни ҳисобга олган ҳолда, группали консультация қуйидаги план асосида ўтказилиши кўзда тутилади:

1. Консультация темаси.
2. Асосий масалалар.
3. Назарий ҳолатларни иллюстрация орқали (кўرғазмали мисоллар келтириш, жисмоний машқларни амалда кўрсатиш, киноёзув, кинофильмларни намойиш қилиб, таҳлил этиш) кўрсатиш.
4. Консультация жараёнида тингловчиларда пайдо бўлган саволларга жавоб бериш ва муҳокама этиш.
5. Методист хулосаси.
6. Мазкур тема юзасидан адабиётларни тавсия қилиш.

Семинар-практикум. Малака оширишнинг бу формаси ёш тарбиячилар учун мақсадга мувофиқдир. Практикумнинг вазифаси ва мазмуни методистнинг жойларда бўлиб ўтказган текширишлари натижасига қараб ҳам белгиланади.

Практикум муддати конкрет вазифалар, материалнинг ҳажми ва мазкур муассасанинг иш шароитларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Докладлар тематикаси:

1. Жисмоний тарбия машғулотларида ўқув-тарбия жараёнининг мазмуни ва методикаси.
2. Сюжетли ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасининг ижодий йўналиши.
3. Сайр пайтида жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, мазмуни ва уларга раҳбарлик қилиш методикаси.
4. Болаларнинг мустақил ҳаракатли, фаолиятига бевосита методик раҳбарлик.
5. Болалар экскурсиясини ўтказишни ташкил қилиш, мазмуни ва методикаси (болалар туризмнинг энг оддий тури).

Юқорида зикр этилган темаларнинг ҳар бири турли ёш гуруҳлари учун ўзига хос комплекс докладлар кўринишида ҳам бўлиши мумкин.

Болалар боғчасидаги очиқ машғулотлар. Очиқ машғулотлар ўтказишдан мақсад — тажриба алмашиш, педагогик маҳорат намуналарини намойиш этиш, болалар билан ишлашнинг айрим турлари (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, чиниқтирувчи процедуралар, сайр ва бошқа тадбирлар) юзасидан вазифалар, уларнинг мазмун ва методикаси ҳақидаги тасаввурни аниқлаштириб олишдан иборатдир. Машғулот темаси, кузатиш ва таҳлил қилиш учун саволлар тарбиячига олдиндан билдириб қўйилади.

Бевосита кузатишдан олдин методист иштирок этувчиларга кузатиш ва кейинги таҳлилнинг мақсади ҳақида эслатиб ўтади. Шундай қйлиш билан у кузатишнинг мақсадга қаратилган бўлишини таъминлайди, тарбиячилар эътиборини машғулотнинг асосий компонентларига жалб қилади. Машғулот тугаганидан кейин методист кузатишнинг таҳлиliga раҳбарлик қилади, бунда олдиндан берилган саволларга риоя қилинишини назорат қилиб боради, кузатилган машғулот юзасидан фикрларни ойдинлаштиришга кўмаклашади. Муҳокама методистнинг назарий жиҳатдан асосланган хулосаси билан якунланиб, машғулотнинг ижобий ва салбий томонлари таҳлил қилиниб, умумий баҳо берилади.

Методист узоқ районларга чиққанида очиқ машғулотлар муассасанинг шарт-шароити ва кадрларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ташкил қилинади. Агарда тарбиячиларнинг малакаси турли хил машғулотларнинг намунасини намойиш этишни, айрим жараёнларнинг методикасини кўрсатишни тақозо этса, бундай шароитда методистнинг ўзи очиқ машғулотни ўтказишга, кейин эса уни ҳар томонлама пухта таҳлил қилишга тайёр бўлиши керак.

Курслар (район, шаҳар, областда) тарбиячиларнинг ишидан ажралган ёки ажралмаган ҳолда ташкил этилади.

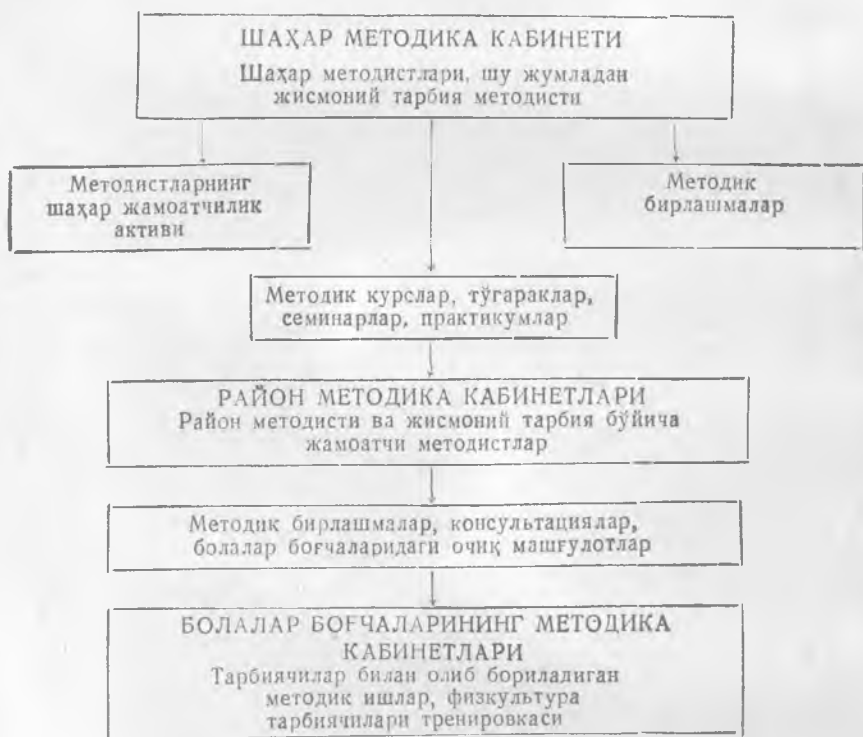
Ўқув плани, программаси, ўқитувчилар состави ва курсларнинг мuddати конкрет шароитни ҳисобга олган ҳолда маориф министрлиги томонидан ишлаб чиқилган, халқ маорифи бўлими ҳужжатларига мувофиқ равишда тасдиқланади. Курсларда таълимнинг техник воситаларидан фойдаланган ҳолда лекциялар ўқиши, амалий ва семинар машғулотлари ўтказилиши, шунингдек,

айрим темаларни ўрганиш билан боғлиқ бўлган ҳолларда болалар боғчаларида намунали машғулотлар ташкил этилиши мумкин.

Курслар оғзаки ёки ёзма формада заҳёт олиш билан якунланади.

Тўғараклар жисмоний тарбиянинг айрим масалаларини чуқуროқ ўрганиш мақсадида ташкил этилади. Улар онг-билим даражасини кенгайтириш, тажрибани бойитиш, билимларни ойдинлаштириш, тарбиячиларнинг ижодий тафаккурини ривожлантиришга хизмат қилади. Масалан, тўғарак турли ёшдаги болалар гуруҳлари учун ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва вариантларини, қўйилган вазифалардан келиб чиққан ҳолда жисмоний машқларнинг вариантларини ишлаб чиқиш; мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун халқ ўйинларини тўплаш каби масалаларни ҳал этиш учун ташкил этилиши мумкин.

Қуйида тақдим этилаётган схемада болалар боғчалари, районлар ва шаҳарлар орасида жисмоний тарбия бўйича методик ишларнинг ўзаро боғлиқлиги ва структураси акс эттирилган:



Бундан ташқари, тарбиячилар учун жисмоний тарбия секциялари ҳам ташкил этилиб, улар енгил атлетика, сузиш, чанғи ёки конькида учиш ва бошқа турлар билан шуғулланишлари мумкин.

Малака оширишнинг бу ранг-баранг формалари қизиқишни оширади, янги имкониятлар очади, тор ихтисослик доирасидан ташқари олиб чиқади, ижтимоий ҳаётнинг турли жабҳалари билан боғлайди.

Тарбиячилар малакасини ошириш болалар билан ишлашнинг сифатини яхшилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Бироқ, болаларнинг жисмоний ривожланиши янада самаралироқ амалга ошириш учун болалар боғчаси билан оилада жисмоний тарбия масаласида ҳамфикрлик ва бирлик бўлиши талаб қилинади.

Ота-оналар билан болалар боғчасида бевосита мулоқатда бўлишдан ташқари «Ота-оналар учун педагогика мактаби» ни ташкил этиш лозим. Бундай мактабнинг машғулотларида ота-оналар илмий асосланган билимлар оладилар, кун буйи ҳаракат режимиغا риоя қилиш, бола организмни системали суратда чиқиштириш, об-ҳаво ўзгаришига қараб фарзанднинг кийимини енгиллаштириш зарурлигига ишонч ҳосил қиладилар. Бу ишда (ўқув группаларини комплекшлаштиришда, ота-оналар ҳақида маълумот тўплашда, болалар боғчаси ёрдамида уларни тингловчилар қаторига ёзилишлари ва бошқа ишларда) методист шаҳар халқ маорифи бўлими ёки область педагогика жамоатчилигига фаол ёрдам бериши, бу ишда етакчилик қилишга даъват этилгандир. Методист, энг аввало, ўзи педагогик жамиятнинг аъзоси сифатида докладлар қилиши, ота-оналар билан суҳбатлар ўтказиши ва бошқа ишларда кўмак бериши зарур.

4-§. Болалар боғчаларини «Жисмоний тарбия» бўлими бўйича текшириш

Мактабгача тарбия муассасасида жисмоний тарбия ишининг ҳолати ва уни йўлга қўйилишини янада чуқурроқ ўрганиш мақсадида инспектор тематик текшириш ўтказилади.

Бу текшириш натижаларининг таҳлили зарур ёрдам кўрсатиш ва мавжуд камчиликларни белгиланган муддатларда бартараф этиш учун асос вазифасини ўтамоғи лозим.

Жисмоний тарбия бўйича ишнинг ҳолатини текширишга киришар экан, илгариги аҳволни билиши, кўрсатилган нуқсонлар қанчалик бартараф этилганлиги билан танишиб чиқиши учун инспектор аввалги текшириш актини ўрганиб чиқиши лозим.

Муассасани тематик текшириш

Текширишга киришар экан, инспектор биринчи навбатда болалар боғчасида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун яратилган шароитлар билан қизиқиши ва текширишни «Таълим-тарбия программаси» талаблари асосида амалга ошириши керак.

У группалар жойлашган хоналарининг санитария-гигиена ҳолатини, жисмоний тарбия залини ётоқхоналар ва бутун бино, участка ҳолатини кўздан кечиради. У айниқса кун буйи бинода ҳавонинг тоза ва янги бўлишига аҳамият беради. Инспектор барча ёш

группаларнинг участкалари қандай планлаштирилганлиги, шунингдек, жисмоний тарбия майдончасининг ҳолати билан; бинодаги жиҳозлар ва участкадаги жисмоний тарбия инвентарлари, ўйинчоқлар, ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар билан қизиқади, уларнинг сифати, миқдори, ҳолати, сақлаш жойини текширади; болалар ва тарбиячиларда жисмоний тарбия кийимлари ва пойабзалининг мавжудлиги ва ҳолатини кўздан кечиради.

Шундан кейин инспектор тарбиячиларнинг малакасини ошириш қандай амалга оширилаётганлигини аниқлайди, зарур китоблар, журналлар, ўйин ва машқлар тўпламлари борлигини текширади. Уни тарбиячиларнинг жисмоний тарбия программасининг бажарилиши юзасидан ишларнинг мазмуни, раҳбарлик ва назорат қилиш методлари қизиқтиради.

Мудира билан суҳбатда инспектор педагоглар коллективни райондаги қандай тadbирлар (бирлашмалар, семинарлар, тўгараклар ва ҳоказолар) да иштирок этаётганликларини аниқлайди; мудира муассасанинг ўзида малака оширишнинг қандай формалари (консультациялар, практикумлар, очиқ машғулотлар ва ҳоказолар) қўлланаётганлиги билан қизиқади.

Шундан кейин инспектор мавжуд ҳужжатларни текширишга киришади. У ёш группалари бўйича болалар рўйхати ва медицина кўрикларининг маълумотлари билан танишиб чиқади. Жисмоний ривожланишда нормадан четга чиққан болалар бор-йўқлигини (қомати, оёқ қафтлари, касалликдан кейин организм ҳолатидаги ўзгаришларни) аниқлайди. Шу йўл билан индивидуал режимлар, индивидуал машғулотларнинг характери, тикловчи машқлардан фойдаланиш каби имкониятлар кўриб чиқилади. Барча ёш группаларда, айниқса илк ёшдаги болалар группаларида «Болалар боғчасида таълим-тарбия программаси» кўрсатмалари асосида овқатланиш нормаси ва режими текширилади.

Барча группаларда ҳаракат режимининг (ўйинлар, эрталабки гимнастика машқлари; машғулотлар, физкультминутлар, сайрларнинг мазмуни ва давомийлиги, кун бўйи амалга оширилаётган ҳаракат фаолиятининг турлари) бажарилишига алоҳида аҳамият берилади.

Инспектор болаларнинг жисмоний тарбиясидан тузилган йиллик, группалар бўйича перспектив ва календарь планларни, иш ҳисоботини, шунингдек, болаларнинг ҳаракат малакаларини индивидуал қиёсий ҳисоблашнинг (сентябрь—январь—июнь) натижаларини кўриб чиқади.

Ҳужжатларни кўриб бўлганидан кейин, инспектор турли ёш группаларида кун бўйи жисмоний тарбия бўйича қилинадиган барча ишларни: болаларни қабул қилиб олиш, ўйинлар, болаларнинг мустақил фаолияти ва тарбиячининг раҳбарлигини; эрталабки гимнастика ва чиниқтириш машқлари (гигиена, шароитлари, болаларни уюштириш, комплекснинг структураси ва мазмуни, тарбиячининг раҳбарлиги) ни кузатиб, ўз дафтарига ёзиб олади. Чиниқтириш процедураси (артиниш, устидан сув қўйиш) ни таш-

кил этиш ва болаларнинг ҳолати кузатилади. Инспектор машғулотларнинг алмашиб туриши, катта группалардаги машғулотлар ва улар орасидаги танаффус пайтларида физкультминутлар ўтказиши билан қизиқади, жисмоний тарбия машғулотларини кузатиб, таълим жараёнининг мазмунини, структураси (тарбиячиларнинг методик усулларини, болалар реакциясини, ҳаракат машқларини бажаришдаги мустақиллигини, тарбиячиларнинг болаларга индивидуал ёндошувини) ни таҳлил қилади. У эътиборни машғулотларнинг умумий ва мотор зичлигига, нарузкаларни дозалашга, болалар фаолиятининг алмашиб туришига, ўйинларнинг ўтказилишига, болаларнинг руҳий ҳолатига, машғулотлар давомийлигига қаратади.

Инспектор сайрларни кузатиб, унинг мазмуни, давомийлиги, тарбиячининг методик раҳбарлиги, унинг айрим болалар билан, группачалар билан ишлаши, ўйинлар ва машқлар мобайнидаги болаларнинг мустақил фаолияти, уларнинг биргаликдаги фаолиятда ўзаро муносабатларини ва тарбиячининг умумий раҳбарлигини қайд этади. У тушликни ва уйқуни, кунинг иккинчи ярмидаги ўйинлар ҳамда машғулотларни ва болаларнинг уйга кетишларини кузатади.

Текширишнинг бугун жараёни мобайнида асосий эътибор тарбиячининг ролига ва унинг болалар коллективига раҳбарлик қилишига қаратилади.

Ишга яқун ясар экан, инспектор тарбиячи билан суҳбатлашади, унинг ишини таҳлил қилади, айрим масалаларни аниқлайди, зарур бўлган фикр-мулоҳазаларини билдиради.

Суҳбат самимий, одоб доирасидан чиқмаган ҳолда, тарбиячига нисбатан ҳурмат билан ўтиши лозим. Фикр-мулоҳазалар фақат иш юзасидан билдирилиши керак. Уқув-тарбия жараёнига ва айрим ишларни ўтказиш методикасига қўйиладиган талаблар асосли бўлиши ва тарбиячига батафсил тушунтириб берилиши керак. Суҳбат тарбиячи ишидаги ижобий томонлар кўрсатилган ҳолда, йўл қўйилган нуқсонларни тузатишга доир инспекторнинг конкрет таклифлари билан яқунланади.

Агарда жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика машқлари, сайрлар ва бошқа тадбирларни кўргазмали равишда намойиш этиш зарурати туғилиб қолса, ҳар қалай инспекторнинг ўзи кўрсатиб бергани ёки тарбиячилардан бирини очиқ машғулот ўтишга тайёрланишига кўмаклашгани, кейинчалик эса бутун педагогик коллектив билан таҳлил қилиб чиққани маъқул.

Текширишнинг бутун жараёни муассасанинг одатдаги ҳаёт тарзини бузмаслиги ва коллективда кутаринки ишчанлик, ўз имкониятларига ишонч, болалар билан ишлаш сифатини яхшилашга қизиқтириши, ўз малакасини оширишга даъват этиши муҳимдир. Бироқ, буларнинг ҳаммаси инспекторнинг салбий фактларга нисбатан муросасиз бўлишини инкор этмайди. Аммо, шунда ҳам у хушмуомала бўлиши, ўз фикрини одамларнинг иззат-нафсига тегмайдиган қилиб айтиши, жиддий танбеҳ бериши билан бирликда,

уларнинг ҳатти-ҳаракатлари нотўғри эканлигини ишончли тарзда тушунтириб бериши лозим.

Кузатишлар, ҳужжатларни қараб чиқиш, коллектив билан жонли мулоқатда бўлиш, жисмоний тарбияга онд барча материалларни батафсил ўрганиб чиққанидан кейин инспектор мазкур муассасанинг иши ҳақида хулосалар чиқаради.

Яқунловчи педагогик кенгашда инспектор жисмоний тарбия бўйича ишлар ҳолатини атрофлича таҳлил қилиб, унга баҳо беради.

Конкрет маълумотлар асосида ҳар бир ёш группасидаги ижобий томонларни таъкидлайди, мавжуд камчиликларни кўрсатиб, сабабларини очиб ташлайди ва белгиланган муддатгача уларни бартараф этиш юзасидан чора ва тадбирлар таклиф қилади. Буларнинг ҳаммаси кейинчалик муассаса мудирасида қоладиган текшириш актига ёзилади (нусхаси халқ маорифи бўлимига топширилади).

Холис ва конкрет таҳлил йўл қўйилган камчиликларни тузатиш ва бартараф қилиш истагини уйғотишига эришиш гоятда муҳимдир. Барча ишлар тугаганидан кейин болалар боғчаси ходимларида инспектор ҳақида у қаттиқ қўл, шунга қарамай, ишчан, адолатли ва самимий инсон экан, у билан учрашув катта фойда келтириши мумкин, деган таассурот қолиши лозим.

Шундай қилиб, мактабгача тарбия муассасаси ишини текшириш ва йўлга солиш учун инспекторнинг ўзи малакали педагог, юксак маънавий хислатларга эга бўлиши ва муайян даражада маданиятли бўлмоғи лозим. Шундай инспекторгина бошқа кишилар фаолиятини танқид қила олиш ҳуқуқига эга бўлиши ва обрў-эътибор қозониши мумкин.

ИККИНЧИ БОБ

ПЕДАГОГИКА БИЛИМ ЮРТЛАРИДА

«МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ» ҚУРСИНИ ҲЎҚИТИШ

Курснинг вазифаси. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячи етакчи роль ўйнайди. Мактаб ислохотининг Асосий йўналишларида педагогик кадрлар, шу жумладан, мактабгача тарбия муассасалари учун ҳам кадр тайёрлаш ишига катта аҳамият берилиши бежиз эмас.

Тарбиячининг малакаси кўп жиҳатдан унинг педагогика билим юртида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курси бўйича олган профессионал тайёргарлигига боғлиқ. Бу курс ўқувчилар томонидан болалар туғилганидан 7 ёш бўлгунга қадар турли типдаги мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун зарур бўладиган назарий билимларни, амалий қўникма ва малакаларни эгаллаб олишла-

рини кўзда тутади. Ўқувчи боғчада болалар билан ишларнинг барча формалари (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) ни, планлаштиришни ва амалга оширишни обдон ўрганиб олиши, шунингдек, эришилган натижаларни таҳлил қила билиши ҳам керак. Бундан ташқари, ота-оналар билан ишлаш кўникма ва малакаларини таркиб қилиштириш, мажлисларда сўзга чиқиш, суҳбатлар ўтказиш, консултациялар уюштириш каби ишларни ҳам уддасидан чиқиши вазифаси қўйилади.

Курсни ўрганиш жараёнида марксча-ленинча дунёқарашни шакллантириш, шунингдек, ўқувчиларда коммунизм қурувчисининг юксак маънавий принципларини тарбиялашга ҳам катта аҳамият бериш зарур.

Ўқувчиларда ўз касбига қизиқишни, унга меҳр қўйишни, уларда фикрлаш мустақиллигини ривожлантиришни, ижодий изланишга рағбатлантиришни, топширилган иш учун масъулият ҳиссини тарбиялаш муҳимдир. Адабий манбаларни мустақил равишда ўрганиш ва таҳлил қилиш малакаларини шакллантириш, шунингдек, ўз иши ва бошқа тарбиячилар тажрибасини умумлаштира олишга ўргатиш лозим.

Бундан ташқари, ўқувчиларни ўз жисмоний ривожланишини, жисмоний тайёргарлигини доимо назорат қилиб боришга, келгусида болалар ва уларнинг ота-оналарига намуна бўлишга тайёрлаш керак.

Программанинг характеристикаси. Педагогика билим юртралида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курсини ўқитиш СССР Маориф министрлиги томонидан тасдиқланган программа асосида амалга оширилади. Мазкур программа «Тушунтириш хати», «Курс мазмуни» ва «Илова» дан иборат.

«Тушунтириш хати» да курснинг вазифаси баён этилади, дарсларнинг типларига, ўқувчиларнинг мустақил иши формаларига характеристика берилади, ўзлаштиришни ҳисобга олишнинг турлари келтирилади.

«Курс мазмуни» икки бўлимдан иборат. «Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари» деб аталмиш биринчи бўлим: «Жисмоний тарбия назариясининг предмети» ва «Жисмоний тарбиянинг совет системаси» деб аталмиш икки темадан иборат. Бу темалар ўқувчиларнинг жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари бўйича билимларни эгаллаб олишларини тақозо этади. Бундай билимларсиз мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси методикасини чуқур тушуниш мумкин эмас. Бундан ташқари, бу темаларни ўрганиш ўқувчиларда диалектик-материалистик дунёқарашни шакллантиришга хизмат қилади. Иккинчи «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» бўлимида жисмоний тарбиянинг вазифаси ва воситалари, таълим асослари, болаларни тарбиялаш ва ривожлантириш, турли жисмоний машқларга ўргатиш методикаси, жисмоний тар-

бия ишнинг формалари, мактабгача тарбия муассасаларида планлаштириш ва ҳисобга олиш, жисмоний машқлар учун керак бўладиган жиҳоз ва ускуналар ҳақида сўз юритилади. Програмада «Бир ва икки ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси» темасига алоҳида ўрин берилган. Ҳар бир темага саволлар берилган бўлиб, семинар ва амалий машғулотларнинг характери кўрсатилган.

«Илова» да адабиётлар рўйхати, курсни ўтишнинг намунаги графиги, шунингдек, ўқувчилар учун уй вазифаларининг рўйхати келтирилади.

Иш плани тузиш. Курсни ўтиш иш намунаги графикда берилган програма ва тавсиялар асосида тузилади.

Иш плани тузишдан олдин ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёргарлик даражаси билан танишиб чиқиши керак. Бунинг учун у ўқувчиларнинг анатомия, физиология, психология, педагогика, физика, химия фанларидан, шунингдек, жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришлари, ГТО нормаларини топшириш натижалари, спорт секциялари машғулотларидаги муваффақиятлари билан танишиб, таҳлил қилиб чиқади. Булардан ташқари, мазкур ўқувчилар билан машғулотлар ўтказган педагоглар билан суҳбатлашиш ҳам фойдадан ҳоли эмас.

Ўқитувчи ҳар бир темага ажратиладиган соатларни аниқлаб олади, назарий дарсларнинг темасини, вазифаси ва мазмунининг изчиллигини, семинар ва амалий машғулотлар, шунингдек, уларни ўтказиш методикасини белгилайди. Иш планида ўқувчилар адабий маъбалардан мустақил равишда ўрганишлари лозим бўлган масалалар акс этиши, топшириқлар кўрсатилиши, ёзма ишларнинг характери, ҳажми ва мақсади ҳамда қайси дарсларда уларни бериш ва текшириш кераклиги кўрсатилган бўлиши зарур. Иш планида ҳар бир темага оид кўргазмалар қуроқлар, таълимнинг техник воситалари (магнитофон ленталари, диапозитивлар, диафильмлар, кинофильмлар) ни кўрсатиб ўтиш муҳимдир. Ўқувчиларга ҳар бир темага оид дарсликка қўшимча равишда тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати берилди ва педагогика билим юртининг методика кабинетидagi материаллар рўйхати берилди. Қўшимча адабиётни ўрганиш нима учун зарурлиги ва ҳисоботнинг формалари (аннотация—конспектлар, ота-оналар учун ўтказиладиган консультациялар, суҳбатлар, докладларнинг планлари ва конспектлари) ни ҳам кўрсатиб ўтиш муҳимдир.

Иш плани қуйидаги форма асосида тузилади:

Тема ва мазмуни	Материални ўрганиш формалари	Соатлар миқдори	Кўргазмалар қуроқлар ва ўТВ	Ўқувчиларнинг мустақил ишлари учун топшириқлар	Ҳисобот формалари	Адабиётлар

Иш планига болалар боғчасида ўтказиладиган амалий (кўр-газмали) машғулотлар (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталаб-ки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар), қўшимча ада-биётлар рўйхати, темаларни мустақил ўрганиш учун саволлар, семинарга тайёрланиш учун саволлар илова қилинади¹.

Пухта тузилган иш плани курс темаларини ўқувчилар ўзлаш-тиришларида юқори натижаларга эришиш имконини яратади ва жисмоний машқларни ўтказишнинг амалий малакаларини, шунинг-дек, планлаштириш малакаларини (ҳужжатлар тайёрлашни), куза-тишлар ва ундан олинган фактларни регистрация қилиш, ҳужжат-лар ва кўрилган машғулотларни таҳлил қилиш кўникмаларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Шундай қилиб, ўқувчилар болалар боғчасидаги узлуксиз педагогик практикага олдиндан пухта ҳозир-лик кўришга муваффақ бўладилар.

Тузилган иш плани предмет комиссиясининг мажлисида кўриб чиқилади ва тасдиқланади.

«Ўқув ишларини ўтказиш методикаси. Мазкур курс бўйича ўқув иши назарий дарслар, семинар ва амалий машғулотлар формасида амалга оширилади; бунда ўқувчиларнинг мустақил иш-ларига кенг ўрин ажратилади. Билимларни мустаҳкамлаш ва ўқув-чиларда профессионал кўникма ва малакаларини шакллантириш болалар боғчасидаги педагогик практика жараёнида содир бўлади. Програмадаги айрим масалаларни чуқурроқ ўрганиш мақсадида курс ишлари бажарилади.

Мазкур курсни ўтиш «Жисмоний тарбия» курси, шунингдек, анатомия, физиология, педиатрия ва гигиена асослари, физика, химия, психология, педагогика сингари предметлар билан боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак. Машғулотлар ўтказиш чоғида ўқув-чиларнинг умумий ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади.

Ўқувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш совет педагогикаси томо-нидан ишлаб чиқилган дидактик принциплар асосида ташкил қи-линади.

Педагогика билим юртида дарснинг аралаш типи кенг тарқал-ган. Бундай дарслар қуйидаги қисмлардан иборат бўлади: таш-килий момент, билимларни текшириш ва мустаҳкамлаш, профес-сионал кўникма ва малакаларни шакллантириш, янги билимларни баён қилиш, дарсда берилган янги материални мустаҳкамлаш, уй вазифасини тушунтириш. Бироқ, дарс вазифасидан келиб чиққан ҳолда унинг структураси ўзгариши мумкин. Масалан, курснинг бошида ўтказиладиган кириш дарсида курснинг вазифаси, уни ўтиш тартиби, семинар ва амалий машғулотлар мазмуни очиқ бе-рилади, мустақил ишлаш учун топшириқлар рўйхати, ўқувчилар-нинг жавобига қўйиладиган талаб ва бошқадар кўрсатилади.

Дарсларда ўқув материалининг мазмуни турлича ҳикоялар формасида баён қилинади. Кириш ҳикояси ўқувчиларни янги

¹ Мактабгача тарбия муассасаларида ўтказиладиган кўрғазмали машғулот-лар ўқув планида педагогик практикага ажратилган вақт ҳисобидан ўтказилади.

ўқув материални идрок қилишларига тайёрлаш учун: янги темага қизиқиш уйғотиш, уни актив ўзлаштириш эҳтиёжини туғдириш, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолиятини тушунтириш учун фойдаланилади.

Янги тема мазмунини очиб бериш ҳикоя-баён усулида амалга оширилади. Материаллар муайян план асосида асосий ва энг муҳим томонлари ажратиб кўрсатилган ҳолда, изчил баён қилинади. Бунда мисоллар келтирилади, кўргазмали қурооллардан фойдаланилади. Материални баён қилиш чоғида ўқувчиларнинг диққатини активлаштириш, эслаб қолишни жадаллаштирадиган усуллар (қўйслаш, таққослаш, муҳимини ажратиш ва бошқалар) дан фойдаланиш билан зарур эмоционал тонус сақлаб турилади.

Дарс охирида хулоса-ҳикоядан фойдаланилади. Ўқитувчи умумлаштириб, яқун чиқаради ва тема юзасидан келгусида мустақил ишлаш учун топшириқ беради.

Педагогика билим юртида лекция ўқилади. Ўқув лекцияси ҳикояга нисбатан пухталиги билан ажралиб туради. Лекция мобайнида узоқ муддатга диққатни жалб қилиш усуллари, ўқувчилар фикрлашини активлаштириш, мантиқий эслаб қолишни таъминлаш усуллари, ишонтариш, исбот қилиш, классификациялаш, системалаштириш, умумлаштириш ва бошқа усуллар қўлланилади.

Планни аниқ ишлаб чиқиш ва унинг пунктларини тингловчиларга етказиш, барча пунктларни мантиқан пухта ва аниқ равишда изчиллик билан баён этиш, ҳар бир лекциядан кейин яқун ясаб, уни навбатдагиси билан мантиқий боғлаш, лекция ўтказиш самарадорлигини таъминлаш шартларидан ҳисобланади. Аниқ баён қилиш, тушунарли бўлишни таъминлаш, мисоллар ва кўргазмали қуроолларни тўғри танлай билиш муҳим. Ўқувчилар лекциянинг керакли жойларини ёзиб оладиган суръатда ўқиш имконини яратиш зарур. Шунинг учун олдиндан нималар ёзиб олинишни аниқ ажратиб олиш керак, мабодо ўқувчилар ёзиб улгуролмаган бўлсалар, шу жойининг ўзини яна такрорлаш зарур.

Курс бўйича иш давомида саволлар системаси ёрдамида проблемаларни муҳокама қилишни кўзда тутувчи, ўқувчиларни янги тушунча ёки қонуниятни ўзлаштиришга кўмаклашадиган суҳбат ҳам қўлланилади. Суҳбат ўтказиш учун қўйиладиган саволларнинг турлари (асосий, қўшимча, ёрдамчи, йўлга солувчи ва бошқалар) белгиланади, ўқувчилар қайтарадиган жавоб ва фикрларни муҳокама қилиш усуллари, жавобларни тузатиш, хулосаларни ифодалаш усуллари танланади. Суҳбат жараёнида ўқувчиларни активлаштириш, уларга ўтилган материалларни эслашни, уларни системалаштиришни, мисоллар излашни, илгари ўзлаштирилган темаларни умумлаштиришни, хулосалар чиқаришни таклиф қилиш керак.

Дарсларда ўқувчилар дарсликлар, справочниклар ва бошқа адабиётлар билан иш олиб борадилар. Улар адабий манбаларни ўзлаштиришни, планлар, конспектлар, тезислар тузишни ўрганадилар. Бунинг учун ўқитувчи раҳбарлигида ўқувчилар айрим таъ-

рифларни, саволларни ўқиб-ўрғанадилар, схемалар, жадваллар, расмлар, киноёзувлар ва бошқаларни кўриб чиқадилар. Бу жараёнда педагог аниқ вазифалар қўяди, саволлар беради, ҳисобот формалари (план, тезислар, ота-оналар билан ўтказиладиган суҳбатларнинг конспектлари ва бошқалар) ни конкретлаштирадилар ва топшириқни бажариш муддатини белгилайдилар. Шундан кейин ўқувчиларнинг адабий манбалар устига олиб борган мустақил (тайёрланган материалларни муҳожама қилиш асосида) ишларининг якуни чиқарилади.

Баён қилинган материал ўқувчилар томонидан тўла ўзлаштирилишини таъминлаш мақсадида дарс жараёнида турли кўргазма (иллюстрация, намойиш қилинадиган) воситаларидан фойдаланиш гавсия этилади.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда педагог ҳаракатларни яхлит ёки (мумкин бўлса) унинг айрим элементларини кўрсатиб беради. Бунга машқларни кўрсатишни уддалай оладиган ўқувчилар ҳам жалб қилиниши мумкин. Ўқитувчи жисмоний машқлар методикасининг, айрим моментларини, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни ўқувчиларга кўрсатиши мумкин.

Тушунтираётган вақтида ўқитувчи болалар билан ишлашда қўлланиладиган инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқларни намойиш этиши мумкин.

Дарсда жисмоний машқлар (улоқтириш, сакраш ва ҳоказолар) тасвирланган плакатлар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлар; бола тик турган ва ўтиргандаги гавда ҳолати, машғулотларни ўтириб бажараётган вақтидаги турли хил фаолияти; қадди-қомати ва оёқ кафтининг тури; жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, ўйинчоқлари; болалар билан жисмоний машқлар ўтказаётганда фойдаланиладиган инвентарларни жойлаштириши; жисмоний тарбия ишини планлаштириш ва ҳисобга олиш юзасидан ҳужжатларнинг намуналари; ёш группалари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадвали; жисмоний тарбия воситаларининг классификацияси, жисмоний машқлар ва уларни ўргатишнинг метод ва усуллари акс эттирилган жадваллар; план ва докладларнинг конспектлари, ота-оналар билан суҳбатлар, консултациялар ва уларни ўтказиш йўллари тасвирланган плакатлар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлари акс эттирилган иллюстратив қўлланмалардан фойдаланилади. Дарс жараёнида доскада (жисмоний машқлар техникасининг айрим элементлари, инвентарлари, болалар, тарбиячилар ва бошқаларнинг жойлашиши, уларни жой-жойига ўтказилиши) тасвирланган чизмалар бажарилади. Қоғозга ёки плёнкага ишланган расмлар, схемалар, чизмалар эпидиоскоп, диопроектор, кодоскоп орқали намойиш қилинади. Курсни ўрганишда диафильмлар кўришга («Соғлом бўлишни истайман» ва бошқалар), («Соғлом, келишган ва чиройли бўлиб ўсин»), («Бола ва ўйинлар» ва бошқалар) каби кинофильмлар, кинопарчалар, кинокалцовкалар (ҳаракат техникасини бир неча марта такрор

кўрсатиш, масалан, ирғитиш, сакрашлар ва бошқалар) ни қўлла-
ниш катта ўрин тутади. Уқув жараёнида фильмдан фойдаланиш
керак бўлса, аввало, уни олдиндан кўриб, фрагментларга ажрати-
тиш, ўқувчиларга бериладиган саволларни аниқлаш, тушунтири-
лиши керак бўлган жойларни белгилаш, кўрсатув мобайнида
тушунтириш тексти ва сўнги суҳбат мазмунини олдиндан уйлаб
қўйиш мақсадга мувофиқдир. Тушунтириш тексти кўрсатилган
воқеани чуқур идрок этишга қаратилмоғи зарур. Шунингдек, кино-
фильмлар, диафильмларни намойиш этиш услубларини (экран-
нинг жойлашиши, ёритилиш даражаси ва бошқалар) олдиндан
уйлаб қўйиш ҳам муҳимдир. Телевидениенинг («Соғлом бўлишни
истасанг», «Саломатлик» ва бошқа) кўрсатувларини ўқув мақсад-
ларида фойдаланиш мумкин.

Дарсларда метрономлар (ҳаракат ритминини ўрганиш учун),
секундомерлар (томир уришини ўлчаш, жисмоний машқларни ба-
жариш вақтини аниқлаш учун), шагомерлар (ҳаракат миқдорини
ҳисоблаш учун) ва бошқа ўлчов асбоблари ишлатилади.

Семинар машғулотларининг вазифаси — дарсларда
баён қилинган назарий фикрларни конкретлаштириш, чуқур-
лаштиришдан, ўқувчилар билиминини текшириш ва мустах-
камлашдан, адабиётни ўрганиш кўникмасини ҳосил қилиш,
уни конспект қилиш, суҳбатлар, докладлар, ота-оналар учун кон-
сультацияларнинг план ва конспектларини тузишдан, курснинг
конкрет темасини овзаки баён қилиш қобилиятига эга бўлишдан
иборатдир.

Семинар машғулотлари учун курснинг энг муҳим ва мураккаб
масалалари (масалан, жисмоний машқлар характеристикаси жис-
моний машқларни ўргатишнинг метод ва усуллари; жисмоний
сифатларни ривожлантириш методикаси ва бошқалар), шунинг-
дек, адабиётларда етарли даражада тўлиқ ёритилган ва ўқувчи-
ларнинг ўзлари мустақил равишда ўргана олишлари мумкин бўл-
ган масалалар танлаб олинади. Масалан, спорт машқларини ўрга-
тиш методикаси (чанғида юриш, чана, коньки, велосипедда учиш,
сузиш ва бошқалар); болаларни спорт ўйинларига ўргатиш мето-
дикаси (бадминтон, городки, етол тенниси, баскетбол, футбол,
хоккей ва бошқалар).

Семинарнинг ҳар бир темаси бўйича ўқувчиларга адабиётлар
рўйхатини бериш, топшириқнинг характерини белгилаш, уни бажари-
риш плани ва ҳисобот формасини кўрсатиш керак. Адабиётларни
ўрганаётганда ўқувчилар конспект ёки ота-оналар учун консуль-
тацияларнинг текстларини тузадилар.

Семинар машғулотларини қуйидагича ташкил этиш мумкин:
аввало ўқитувчи семинарнинг вазифаси ва уни ўтказиш тартиби-
ни белгилайди. Сўнгра нутқ сўзлаш учун ўқувчиларга сўз бера-
ди. Шундан кейин иштирок этувчилар нутқ сўзлаганларга савол-
лар беради, улар жавоб қайтаришади. Кейин бошқа ўқувчилар
нутқ мазмунига характеристика бериб, уни тўлдирадилар (ютуқ
ва камчиликлар кўрсатилади). Ўқитувчи семинарни якундар экан,

асосий нутқни баҳолайди, унинг мазмуни, ифода формаси, кўр-газмали қуроллар (жадваллар, расмлар, фотосуратлар ва бошқалар) дан фойдаланиш даражасига характеристика беради, шунингдек, бошқа ўқувчиларнинг нутқлари туғрисида ҳам фикр мулоҳазасини айтади. Машғулот сўнгида қўйилган вазифа қандай бажарилганлигини айтиб ўтиш ва навбатдаги семинарга тайёрланиш учун тавсиялар бериш муҳим.

Амалий машғулотлар ўқув гуруҳлари ва болалар боғчаларида ўтказилади. Амалий машғулотларда гуруҳа гуруҳачаларга ажратилади. Барча ўқувчилар албатта спорт формаларида бўлишлари зарур. Амалий машғулотларда ўқувчилар сафда юриш, умумий ривожлантирувчи, спорт машқлари, асосий ҳаракатлар техникасини, шунингдек, турли ёш гуруҳларида болаларни уларга ўргатиш методикасини, ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан, спорт ўйинлари методикасини ўрганадилар; турли ёш гуруҳлари учун жисмоний машқларни тақсимлаш жадвали тузадилар; жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия ишидаги бошқа формалар, шунингдек, айрим машқларнинг план-конспектларини муҳокама қиладилар; кузатишларнинг ёзувлари, хронометраж маълумотлари, болалар боғчасида ўтказган жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларни кўриш пайтида ўқувчиларда пайдо бўлган фикр-мулоҳазаларни муҳокама қиладилар.

Бу машғулотларда болалар боғчаларидаги турли ёш гуруҳлари учун мўлжалланган машғулотлар ёки ўқувчилар томонидан ўқув гуруҳларида ўтказилиши лозим бўлган айрим жисмоний машқлар, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия машғулотларининг бир қисми амалга оширилади. Ўқув практикаси ўқувчилар томонидан қўйидаги кўникма ва малакалар эгалланишига қаратилмоғи лозим: командалар ва фармойишлар бериш, тушунтириш ва кўрсатмалардан фойдаланиш; машқларни кўрсатиш билан тушунтиришни биргаликда олиб бориш, шунингдек, бу ишда таълимнинг бошқа метод ва усулларидан ҳам биргаликда фойдаланиш; терминларни туғри талаффуз қилишни мустаҳкамлаш, машқлар ўтказишда тушунтириш ва кўрсатиш учун туғри жой танлай билиш; бажарилган жисмоний машқларнинг сифатига баҳо бера билиш, камчиликларни аниқлаш ва уни бартараф этиш усулларини топиш; жисмоний машқларни бажариш жараёнида ёрдам кўрсата билиш; кузатишларни ёзиб бориб, зарур фикр-мулоҳазалар билдира олиш қобилияти, шунингдек, машғулотларни таҳлил қилиш, муҳокама қилишда сўзлай олиш малакаларини мустаҳкамлаш зарур.

Ўқувчилар кузатишлар олиб борадилар, тушунтиришларни, кўрсатмаларни, командаларни, фармойишларни, машғулотни дозировка қилиш юзасидан фикр ва мулоҳазаларни ёзиб оладилар. Машғулотни таҳлил қилиш ва баҳолашда бутун гуруҳа иштирок этади. Даставвал мазкур машғулотни олиб борган ўқувчи ўз на-заридан қай бирини муваффақият билан, қай бирини нотуғри бажар-

ганлиги тўғрисида гапириб беради (муҳокаманинг бундай тартиби ўқувчиларни ўз-ўзини кузатиш ва ўз-ўзини таҳлил қилишга ургатади). Кейин бошқалар ҳам сўзга чиқади. Сўпгида ўқитувчи машғулотга баҳо беради, шунингдек кузатиш, ёзиб бориш, таҳлил қилиш ва сўзга чиқиш маҳорати даражаси ҳақида фикр билдириб ўтади.

Ўқув практикаси, шунингдек, ота-оналар билан суҳбатлар, консултациялар ўтказиш, нутқ сўзлаш малакасини ҳосил қилиш мақсадида ҳам ўтказилади. Тайёрланиш учун ўқувчиларга олдиндан темалар, адабиётлар рўйхати, баён қилиш планлари берилади. Ўқувчи плани аниқлаштиради, конспект тузади, ўтказиш методикасини ишлаб чиқади ва иллюстрация материаллари тайёрлайди.

Амалий машғулотлар методикаси, айниқса кечки бўлимда, пухта ишлаб чиқилиши лозим. Бу бўлимнинг ўқувчилари болалар билан жисмоний машқлар ўтказишда маълум даражада тажриба ва кўникмага эга бўлганликларини ҳисобга олиб, баъзи бир топшириқларни амалий машғулотларнинг ўзида ўтказса ҳам бўлади. Масалан, педагог жисмоний тарбия машғулотининг планини олиб келишни таклиф қилади, дарсда эса ўқувчилар мазкур машғулотнинг конспектини тузадилар. Бажарилган топшириқни шу дарснинг ўзида муҳокама қилиб олиш янада мақсадга жувофиқ бўлади.

Болалар боғчаларида кўргазмали машғулотлар — бу курс тегишли темаларни ўрганиш билан параллел равишда баён этилаётган назарий фикрларни амалда тасдиқлаш учун ташкил қилинади. Ўқувчилар болалар боғчасида бўлганларида жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошқа формалари план-конспектлари билан танишадилар.

План-конспектни қараб чиқаётганда ўқувчилар жисмоний тарбия машғулоти қанчалик пухта ва тўғри ишлаб тузиб чиқилганлигини: вазифалар аниқ белгиланганлигини; машғулот мазмунининг қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёшига, уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитига мослигини; машқлар план-конспектда изчил жойлаштирилганми, машғулот қисмлари ўзаро боғланганми-йўқлигини; ташкилий-методик курсатмалар яхши тузилганлигини; план-конспектни тузиш даражаси қандайлигини; машқларнинг график тасвири (расмлар) нинг борлигини; машғулот жараёнида болалар ва тарбиячини жойлаштириш йўллари таҳлил қилиб чиқишлари лозим.

Машғулотлар олдиндан ўқувчилар машғулот учун жой, жисмоний тарбия инвентарлари, ўйинчоқлари, атрибутлар қандай тайёрланаётганлигини, болаларнинг кийинишини кузатадилар.

Машғулот пайтида ўқувчилар тарбиячининг тушунтиришлари, курсатмалари, командалари, фармойишларини ёзиб борадилар, ҳар бир машқнинг дозировка қилинишини ҳисоблаб чиқадилар ва болалар томонидан ҳаракатларнинг бажарилиш сифатини, улар-

нинг хулқ-атвори ва кайфиятини кузатадилар, хронометраж олиб борадилар.

Муҳокама чоғида ўқувчилар эътибори машғулоти ташкил этишга қаратилади: ўз вақтида бошланиб, вақтида тугалландими; машғулотнинг айрим қисмларига вақт қандай тақсимланди; болаларни жойлаштиришнинг қандай приёмлари ва машқлар бажаришнинг қандай усулларидан фойдаланилди; бино ва жиҳозлардан рационал фойдаланилдими?

Болалар боғчасида кузатилган машғулотнинг муҳокама тартиби педагогика билим юрти ўқув гуруҳларидагидек ўтказилади. Машғулоти муҳокама қилиш чоғида қуйидагиларга эътибор бериш лозим; болаларга жисмоний машқларни ўргатиш вазифаси ва уларда кўникма-малакаларни ҳосил қилиш вазифаси қандай ҳал қилинди; тарбиячи таълим принципларини амалда қай тарзда қўллади; ўргатиш усуллари болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таълим босқичига, машқлар характерига, музыка жўрлигига мос келдими? Тарбиячи болалар йўл қўйган хатоларнинг олдини олиб, тузата олди; машқларни бажаришда хавфсизликни таъминлай олди; болаларга жисмоний тарбиянинг назарий маълумотларидан ахборот берди ва қандай ҳажмда; соғломлаштириш вазифасини қай йўсинда ҳал этди; чинқотиришни қандай амалга оширди; ҳар бир машқни дозировка қилиш ва бажаришда темп тўғри танланганми ва унга риоя қилинди; жисмоний нагрузкалар қандай белгиланди; бутун машғулоти ва унинг қисмларининг давомийлиги (вақти) қандай; машғулоти зичлиги қандай; кади-қоматни тўғри тутиш малакалари, шунингдек, шахсий ва ижтимоий гигиена вазифалари ҳал этилдими?

Тарбиявий вазифаларни ҳал этишга алоҳида эътибор бериш зарур: жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси қай даражада амалга оширилди; жисмоний машқлар билан кундалик равишда шуғулланишга қизиқиш ва одатларни тарбиялаш, мустақил шуғулланиш кўникмасини синдириш, шунингдек, тенгдошлари билан машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишни тарбиялашга етарли даражада эътибор берилди.

Болалар томонидан машқлар бажариш сифатини муҳокама этиш чоғида: гуруҳни ташкил этиш ва интизоми юзасидан белгиланган чоралар, тенгдошларнинг ўзаро муносабатини; диққат, фаоллик, ташаббус ва қатъиятчилик қай даражада намоён бўлганлигини; болаларнинг кайфияти ва ўзини ҳис қилишда қандай ўзгаришларни таъкидлаш керак.

Тарбиячига қўйиладиган талаблар даражасидан келиб чиқиб машқларни кўрсатиш ва тушунтириш сифати; гуруҳнинг барча аъзоларини кўра билиш кўникмаси, болаларнинг кайфияти ва хулқ-атворини назорат қилиб бориши; тарбиячига хос бўлган овоз ва нутқ маданиятини эгаллаши; болалар билан мулоқотда мулоим бўлиши ва педагогик назоратга риоя қилиши, машғулоти-

ни дадил (ёки ишончсиз) лик билан ўтказишнинг характерли хусусиятлари кўрсатиб ўтилиши лозим.

Тахлил асосида машғулотга умумий баҳо бериш ва камчиликларни тузатиш, методикани такомиллаштириш юзасидан конкрет таклифларни баён этиш зарур. Бундай пухта тахлил ўқувчиларнинг тарбиячи машғулотни ўтказиш учун қанчалик жиддий тайёргарлик кўриши керак эканлигини тушуниб етишларига, жисмоний тарбия вазифаларини туғри хал этишларига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика ва ҳаракатли ўйинларни тахлил қилиш чоғида берилган саволлардан фойдаланиш мумкин. Бироқ эрталабки гимнастикани кузатишда соғломлаштириш вазифалари қандай хал этилганлигига эътиборни қаратмоқ лозим. Ҳаракатли ўйинларни тахлил қилишда асосий эътиборни таълим-тарбия берувчи вазифалар қандай хал этилганлигига; ҳаракат малакаларининг мустаҳкамлашга, жисмоний сифатларнинг ривожлантирилишига, тез ўзгариб турадиган вазиятларда ҳаракат қила олиш куникмаси ҳосил қилишга, шунингдек, болаларда ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга қаратмоқ зарур.

Хронометраж маълумотлари асосида жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг умумий ва мотор зичлиги аниқланади.

Тахлил учун саволларни ўқитувчи ўқувчиларга олдиндан бериб қўяди; кузатишлар тўлиқ ва ўта пухта бўлиши учун саволлар ўқувчиларга бўлиб берилиши мумкин (иловага қаранг).

Ўқувчиларнинг педагогик практикаси ўтказиладиган болалар боғчаларида тарбиячилар жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларнинг муфассал план-конспектларини туздилар. Ўқувчилар, шунингдек, жисмоний тарбия ишларини планлаштириш ва ҳисобга олиш ҳужжатлари, методик кабинет, ота-оналар бурчаги материаллари, группалардаги жисмоний тарбия зонаси, жисмоний тарбия, зали, майдончалар, группа участкаларидаги инвентарлар, ўйинчоқлар, атрибутлар, умуман болалар билан ишлашда фойдаланиладиган барча нарсалар билан танишишлари керак.

Ўқувчиларнинг мустақил ишига раҳбарлик. Ўқувчиларнинг мустақил ишларига курсни ўрганишда дарсларда, дарслик ва бошқа адабий манбалардан бажарилган қуйидаги ёзма ишлар киради. «Мактабгача тарбия» журналидан олинган бир мақолага аннотация тайёрлаш; жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, айрим машқлар (сафда юриш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар) нинг план-конспектини ишлаб чиқиш; ота-оналар билан ўтказиладиган суҳбатлар, нутқлар, консультацияларнинг план-конспектини тузиш; ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар, бўш вақтни жисмоний тарбия машқлари билан тўлдириш ҳамда байрамлар учун жисмоний тарбия инвентарлари тайёрлаш; программа асосида ёш группалари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадвалини тайёрлаш; болалар боғчаси программасига кирувчи жисмоний

машқларни бажариш малакаларини системали равишда такомиллаштириб бориш; шахсий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; таълимнинг турли босқичларида жисмоний машқларни тушунтириш, кўрсатмалар, командалар, фармойишлар беришни машқ қилиш.

Мустақил топшириқларни бажариш учун кўрсатмалар машғулотлар жараёнида бериллади.

Ўзлаштиришни ҳисобга олиш. Ўқувчиларнинг билимлари машғулотларда оғзаки сўраш ва ёзма ишлар бажартириш (синфда ва уйда) йўли билан текширилади. Ўқитувчи барча ўқувчиларнинг самарали ишлашлари ҳақида ғамхўрлик қилиб бориши керак. Шу мақсадда билимни аниқлашнинг турли усулларидан фойдаланилади. Уйда бажарилган топшириқлар барча ўқувчилар жалб қилинган ҳолда муҳокама қилинади.

Амалий машғулотларда болаларни ўргатиш методикаси жиҳатидан, билимлар, ўқувчилар томонидан бажарилган жисмоний машқларнинг сифати, уларни ўтказишнинг амалий малакалари, ота-оналар учун тайёрланган нутқлар, ўтказилган консултациялар, суҳбатлар ва бошқа тадбирларнинг сифати ҳисобга олинади.

Ўзлаштиришнинг кундалик баҳолари асосида семестр ва йиллик баҳолар чиқарилади.

Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши.

Ўқувчилар томонидан курсни муваффақиятли тарзда ўзлаштирилиши кўп жиҳатдан ўқитувчининг малакаси ва унинг шахсий хислатларига боғлиқ. Ўқитувчи юксак гоаявий-назарий тайёргарликка эга бўлиши, ўз предметини яхши билиши, сиёсий ва махсус адабиётларни системали равишда ўрганиб бориши, курсдан дарс бериш, шунингдек, ўқувчиларни тарбиялашнинг замонавий методларига эга бўлиши керак.

Ўқитувчи барча ёш группаси болалари жисмоний тарбия ишининг барча формаларини қўлланиши малакасини тинимсиз такомиллаштириб, тарбиячиларнинг энг яхши тажрибаларини умумлаштириб боришига қодир бўлмоғи лозим. Бундан ташқари, жисмоний машқлар билан системали равишда шуғулланиб, уни дарсда тўғри намоиш этиши ва ўқувчиларга ҳар томонлама намуна бўлиши зарур.

Ўқитувчи ҳар бир дарсга пухта тайёргарлик кўради. Энг аввало у ўтган темани сўраш учун саволлар тайёрлайди ва уни ташкил қилишни ўйлаб қўяди. Кейин янги материални баён қилиш планини тузиб, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини (куядузги, кечки, сиртки, бўлимлар, саккиз йиллик ёки ўн йиллик мактаб базасида) ҳисобга олган ҳолда унинг методикасини белгилайди. Ўқувчиларни активлаштириш йўллариини белгилаб чиқиш; таълимнинг кўرғазмали қуроллари ва техника воситаларини танлаш; уй вази фасини белгилаш, уни бажариш учун кўрсатмалар бериш; топширилаётган материалларга қўйиладиган талабларни баён қилиш; қандай адабиётни тавсия этишни ўйлаб қўйиш ва уни ўрганиб

булганларидан сўнг қандай материалларни таклиф қилишни белгилаш ҳам муҳимдир.

Фаолиятни энди бошлаган ўқитувчи дърсининг тўлиқ, нутқ кўринишидаги (сўзма-сўз) текстини ёзади, тажрибали ўқитувчи эса фақат кенгайтирилган план ва тезис кўринишида қисқа конспект тузади. Бундан ташқари, тажрибали ўқитувчи педагогика билим юртидаги фаолияти давомида тўплаган ёзувлари, конспектларидан ҳам фойдаланади.

Болалар боғчасида педагогик практика. Педагогик практиканинг вазифаси — билимларни мустаҳкамлаш, шунингдек, болалар боғчасида болаларнинг жисмоний тарбиясини амалга ошириш юзасидан педагогик кўникма ва малакаларни шакллантиришдан иборат.

Педагогик практика махсус программа асосида амалга оширилади. Даставвал болалар билан синов иши ўтказилади. Ўқувчилар барча группаларда эрталабки гимнастикани, ёш группаларидан бирида жисмоний тарбия машғулотини ва спорт машқларини, болалар группачалари билан индивидуал машғулотлар, сайрларда эса ҳаракатли ўйинларни ўтказадилар, болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятига раҳбарлик қиладилар.

Ўзлуксиз практика бириктириб қўйилган группада ҳар кун жисмоний тарбиянинг барча формаларидан иш олиб боришни, шунингдек, ота-оналар билан суҳбатлар ўтказиш, уларга лекция, консультациялар уюштириш, болаларнинг уйларига бориш, педагогик кенгашнинг ишида иштирок этиш каби ишларни кўзда тутати.

Ўқувчилар практика ўтказишнинг яхлит планини ишлаб чиқадилар, бу планга болалар билан таълим-тарбиявий ишлар олиб бориш, ота-оналар билан ўтказиладиган тадбирлар, жисмоний тарбия машғулотларининг, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия бўйича бошқа иш формаларининг кенгайтирилган план-конспектларини тузиш, таҳлил қилиш ишида иштирок этиш кабилар киритилади. Практика охирида ўқувчилар ҳисобот тайёрлайдилар ва якуний конференцияда иштирок этадилар.

Курс ишлари. Курс иши — ўқувчи ўқув фаолиятининг формаларидан бири. Курс ишининг вазифаси адабиётлар билан мустақил ишлаш малакасини такомиллаштириш, назарий масалаларни амалиёт билан боғлаш, кузатишлар ўтказиш ва уни ёзиб олиш, шунингдек, олинган маълумотларни таҳлил қилиб, хулоса ва таклифлар чиқаришга ўрганишдан иборатдир. Бундан ташқари ўқувчилар темани изчил ва саводли ёрнтиб беришга ҳамда ишни умумий қоидалар асосида расмийлаштиришга ўрганадилар.

Курс ишини бажарувчи ўқувчилар план тузадилар, адабиётларни ўрганадилар, болалар боғчасидаги педагогик практика пайтида фактлар, мисоллар тўплайдилар.

Курс ишлари учун амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим масалалар танланади, масалан: жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, турли ёш группалари ва турли шаронгларида (бинода, участкада) йилнинг турли фаслида ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасини амалга ошириш; спорт машқлари (чағида юриш, конькида, велосипедда учиш, сузиш) методикасини ўргатиш; жисмоний машқларга ўргатиш усулларидан фойдаланиш ва бошқалар.

Ўқитувчи консултацияда ўқувчиларга болалар боғчасида кузатишларни ёзма ишда фойдаланиш мумкин бўладиган даражада олиб бориш ва ёзиб олишга; тўпланган маълумотларни таҳлил қилиб, умумлаштиришга ва курс ишини тўғри тайёрлаш ва безашга ўргатади.

Предмет комиссиясининг иши. Предмет комиссияси мазкур педагогика билим юртида ишловчи «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курси ўқитувчиларини, шунингдек, анатомия ва физиология, педиатрия ва гигиена асослари, жисмоний тарбия ўқитувчиларини ҳам бирлаштиради. Комиссия раиси ўқув йили учун план тузади, унда тадбирлар ва уларга маъсул кишиларни белгилайди ҳамда тадбирларни бажариш муддатларини кўрсатади. Комиссиянинг биринчи мажлисида курсни ўтиш планлари, уй вазифаларининг рўйхати, курс ишларининг тематикаси муҳокама қилинади ва тасдиқланади; методик кабинетга ҳужжатларни ишлаб чиқиш (кўргазмали қурооллар, жисмоний тарбия машғулотларининг план-конспектлари ва бошқа) топшириқлар тақсимлаб берилади. Кейинчалик курснинг энг муҳим масалалари кўриб чиқилади ва муҳокама қилинади; бу масалаларнинг ўқув планидаги бошқа предметлар билан алоқаси ўрнатилади; янги адабиётлар, илмий ва илмий-амалий конференциялар, педагогик ўқишлар ҳақида ахборотлар берилади. Бундан ташқари ўқувчилар билан олиб бориладиган ишлар муҳокама қилинади; курснинг айрим темаларини ўқитиш методикасини планлаштириш ва такомиллаштириш бўйича ўқитувчиларнинг иш тажрибалари таҳлил қилиниб, умумлаштирилади, ўзаро дарсларга кириш ва уни муҳокама қилиш ташкил этилади (дарсларни таҳлил қилиш учун саволлар хусусида 285-бетга қаралсин)

Йил охирида комиссия ишига яқун ясалади ва келгуси йил вазифалари белгиланади.

Педагогика билим юртида дарс таҳлили учун саволлар

1. Дарсни ўтказиш санаси, предмети, темаси.
2. Ўқитувчининг исми, фамилияси, отасининг исми.
3. Маълумот буйича ўқувчилар состави (ўрта умумтаълим мактабининг саккиз ёки ўнинчи синфларини битирганлар).
4. Дарсининг типи, структура қисмлари ва вақти (давомийлиги).
5. Мазмуннинг программага, қўйилган вазифа ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига, шунингдек, ҳозирги замон илмий даражасига мос келиши.

6. Дарсни ўтказиш методикаси:

а) дарсининг бошида ва дарс жараёнида ўқувчиларни уюштириш усуллари; ўқитувчининг ўқувчилар билан иш юзасидан эмоционал ижобий мулоқоти;

б) ўқувчиларнинг фикрлаши ва иштиёқини активлаштиришга қаратилган малака, кўникма, билимларни текшириш ва баҳолаш усуллари; сўралган ўқувчиларнинг сони; қўйилган баҳоларнинг объективлиги;

в) янги материални баён қилиш усуллари; таълимнинг дидактик принципларининг амалга оширилиши, курснинг асосий тушунчаларини билишлари; гимнастик терминологияни эгаллаганлик даражаси, командалар, фармойишлар беришнинг тўғрилиги, жисмоний машқларни намойиш қилиш методикаси; кўргазмали қуроллар (жадваллар, схемалар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлар), техник воситалар (диапозитивлар, магнитофон ёзувлари, кинокольцовкалар, кинофильмлар)дан фойдаланиш; проблемали таълим элементлари; предметлараро алоқаларга таяниши;

г) янги билимларни мустақкамлаш усуллари; дарсда ўқувчиларнинг мустақил ишлаш элементлари;

д) уй вазифасини тушунтириш усуллари, унинг мазмунига оптималлаштирувчи қизиқиш, бажариш методикаси; ҳисобот бериш формаси; тавсия этилган адабиётлар характеристикаси;

е) ўрганилаётган масалага қизиқишни уйғотиш, билиш активлигини ошириш усуллари; чарчашнинг олдини олиш, ишчанликни ошириш усуллари.

7. Дарснинг гоявий йўналиши, ўқувчиларда коммунистик дунёқарашни шакллантириш; хулқ-атвор, нутқ маданиятини тарбиялаш.

8. Ўқитувчига қўйиладиган талаблар: ўз предметини билиши, материални қизиқарли, тушунарли ва образли тушунтириш маҳоратига эга бўлиши, жисмоний машқларни тўғри кўрсата олиши; кўргазмали қуроллар, техник воситалар ва проблемали таълим элементларидан фойдаланиши, мактабгача тарбия ёшидаги болаларга ҳаракат турларини мисоллар билан кўрсатиб бериш методикаси, жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, турли ёш группаларида ҳаракатли ўйинлар методикаси, ўқувчиларни дарс вазифасини бажаришга уюштириш қобилияти, уларни активлаштириш усулларини билиши; педагогик маҳорат даражаси (гапириш оҳангини бошқара олиш кўникмаси, нутқ маданияти, педагогик тактага риоя қилиши, ўқувчилар билан дўстона муносабат оҳанги)га эга бўлиши керак.

9. Дарс бериш (дадил, ишонарсиз), ўқитувчининг кайфияти.

10. Ўқувчиларнинг дарсдаги хулқ-атвори; иш жойини тайёрлаши, активлиги, интизоми, масъулияти, қизиқувчанлиги, иштиёқи, ижодий муносабати, тиришқоқлиги (дарсда ва мустақил топшириқларни бажариш чоғида).

11. Дарснинг умумий баҳоси.

12. Дарснинг мазмуни ва педагогик жараён методикасини такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Жисмоний тарбиядан тарбиячининг ҳафталик иш планини таҳлил қилиш учун саволлар

1. Жисмоний тарбия машғулоти вазифалари ҳақидаги ёзувнинг тўричилиги.

2. Жисмоний тарбия машғулоти вазифалари ва мазмунининг давомийлигини таъминлаш.

3. Жисмоний тарбия машғулотларининг жисмоний тарбия ишининг бошқа формалари (эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйин, индивидуал машғулотлар ва гуруҳчалардаги машғулотлар, мустақил ҳаракат фаолияти ва бошқалар) билан ўзаро боғлиқлиги ва бу боғлиқликнинг кун тартибида акс этиши.

4. Жисмоний машқ машғулотларининг фаолиятнинг ҳар хил турлари (нутқни ривожлантириш, математик тасаввурларни шакллантириш ва бошқалар) билан боғлиқлиги.

5. Болаларни чиниқтириш тadbирлари.

6. Ота-оналарга тавсиялар.

7. Планнинг умумий баҳоси.

8. Ишни планлаштиришни такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Жисмоний тарбия машғулоти план-конспектини таҳлил қилиш учун саволлар (очиқ кўрик учун)

1. Машғулот ҳақидаги асосий маълумотлар ёзувиининг тўғрилиги (сана, вақти, ўтказиш жойи, болалар сони, уларнинг кийими ва пойабзали, жисмоний тарбия инвентари, атрибутлар, ўйинчоқлар).

2. Машғулот вазифаларининг ифода этилиши ва белгиланишининг тўғрилиги.

3. Машқларнинг қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёшига, уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитларига мослиги.

4. Машғулотнинг асосий қисмида асосий ҳаракатларни қўшиб олиб боришининг тўғрилиги, жисмоний машқларнинг изчиллиги.

5. Машғулот қисмларининг ўзаро боғланиши.

6. Машғулот ўтказиш методикасининг тўғрилиги:

а) Жисмоний машқлар дозировкаси;

б) уларни бажариш tempi;

в) машқда нафас чиқариш лаҳзасининг машқ элементига мос келишини таъминланиши;

г) тушунтиришлар, кўрсатмалар, командалар, фармойишларнинг тўғрилиги, эмоционаллиги ва образлилиги;

д) болаларга индивидуал ёндошиш.

7. Машғулотларда болаларни уюштириш (уюштириш усуллари; болаларни, тарбиячини жойлаштириш график тасвирининг мавжудлиги жисмоний тарбия инвентарларининг қўйилиши).

8. Жисмоний машқлар тавсифининг образлилиги ва тўғрилиги.

9. Болаларни машғулотга тайёрлаш.

10. План-конспектнинг кўринишини безаш.

11. Умумий баҳо ва машғулот план-конспектини такомиллаштиришга қаратилган таклифлар.

Жисмоний тарбия машғулотини таҳлил қилиш учун саволлар

1. Тарбиячи ҳақида маълумотлар (маълумоти, иш стажы, жисмоний тайёргарлиги).

2. Машғулот ўтказилаётган группа ҳақида маълумотлар (болаларнинг сони, уларнинг ёши, саломатлиги, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси).

3. Машғулот ўтказиш учун шароит (жисмоний тарбия зали, майдонча)ларнинг бўлиши.

4. Тарбиячининг тайёргарлиги (план-конспектининг мавжудлиги, уни тўғри ва пухта ишлаб чиқилганлиги, машғулот ўтказиладиган жой ва жисмоний тарбия жиҳозларининг тайёрланиши).

5. Тарбиячи ва болаларнинг кийими, пойабзали.

6. Машғулотнинг ташкил этилиши (ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши); айрим қисмларга бўлиниши; машқларни бажариш чоғида болаларни ташкил қилиш ва жойлаштириш усуллари; би-

нодан оқилона фойдаланиш; жисмоний тарбия инвентарларини тарқатиш ва йиғиб олиш.

7. Жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишнинг самарадорлиги:

а) жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлаш бўйича таълимий вазифаларининг амалга оширилиши; болалар бажариладиган машқларнинг сифати (ҳаракат малакаларини эгаллаш даражаси);

б) дидактик принципларнинг амалда қўлланиши (онглилик, активлик, кўргазмалилик ва бошқалар), қўлланилаётган метод ва усулларнинг болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таълим босқичларига, машқлар характерига мос келиши, тайёрловчи машқлардан фойдаланиш;

в) камчиликларни кўра билиш, олдини олиш ва хушмуомалик билан тузатиш, хавфсизликни таъминлаш;

г) қад-қоматни тўғри тутиш малакасини шакллантириш; ижтимоий ва шахсий гигиена кўникмаларини сингдириш;

д) жисмоний машқларнинг фойдаси ҳақида, улардан кундалик ҳаётда фойдаланиш методикаси тўғрисидаги билимларни маълум қилиш;

теварак-атрофимиздаги воқелик ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш (фаолиятнинг турли кўринишларида); тўғри психик нагрузкаларни таъминлаш;

е) машғулотнинг давомийлиги, ҳар бир машқ дозировкаси ва темпининг болалар ёшига мослиги; жисмоний нагрузкаларни белгилаш машғулотнинг ҳаракат тиғизлигини баҳолаш;

ж) меҳнат малакаларини таркиб топтириш вазифаларининг амалга оширилиши;

з) жисмоний сифатларни ривожлантириш вазифаларининг ҳал этилиши (чаққонлик, тезкорлик, кўз билан чамалаш, мувозанат сақлаш, эгилувчанлик, кучлилик, бардошлилик);

и) соғломлаштириш вазифаларининг бажарилиши (организмнинг бутун системаси ва органларини мустаҳкамлаш), чиниқтириш;

к) тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши: жисмоний машқларни мустақил ҳамда коллективда бошқа болалар билан биргаликда бажариш кўникмаларини сингдириш; машғулотларнинг натижаларига (саломатликнинг яхшиланишига, жисмоний ривожланишга, жисмоний тайёргарлик ва ишчанлик) қизиқишни ошириш;

психик жараёнларни ривожлантириш вазифаларини ҳал қилиш: (идрок, диққат, тасаввур, тафаккур, хотира, хаёл)ни, фикрлаш жараёнлари (кузатиш, таққослаш, анализ ва синтез қилиш, умумлаштириш)ни; ахлоқий сифатлар (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик, ўзаро ёрдам ҳисси, жиҳозларга эҳтиёткор муносабатда бўлиш ҳисси)ни; ирода хислатлари (жасурлик, қатъиятлик, тиришқоқлик, ўзини тута билишлик)ни; билим, кўникмалардан ижодий фойдалана билиш қобилиятини, активлик, мустақиллик, топқир-

лик, фаҳм-фаросатлилик, ўткир зеҳнлилик кабиларни ўстиришни; ҳамма вақт ижобий эмоцияларга эга бўлиш, салбий эмоцияларни бартараф эта билишлик, тетик, хушчақчақ бўлиш, кайфиятни сақлай билиш иқтидорига эга бўлишни; ҳаракатларнинг тўғрилигини (қад-қоматнинг хушбичимлилигини ва нафосатини), жиҳозларни, ҳаракатларни музика жўрлигида идрок қилиш, билиш. тушуниш ва баҳолай олиш қобилиятларини ўстириш.

8. Болаларнинг (манфаатдорлиги, диққат-эътибори, активлиги, ташаббускорлиги, уюшқоқлиги, интизомлилиги, болалар билан ўзаро муносабатлари) хулқи ва ўзини ҳис қилиши қандай? Болаларнинг ўзини ҳис қилиши, кайфиятини характерлайдиган чарчаш белгилари сезилмадими?

9. Тарбиячининг методик тайёргарлик даражаси ва унинг педагогик маҳорати: жисмоний машқларни намойиш қилиш сифати; тушунтиришлари, кўрсатмалари, команда ва фармойишларининг тўғрилиги, гурппадаги барча болаларни кўра билиш ва уларнинг кайфияти, ўзини тутишлари, бажарилаётган машқларнинг сифати устидан назоратни амалга ошира билиши; овоз, нутқ маданиятининг педагогик техникасини эгаллаши; педагогик назокатга, болалар билан бўладиган мулоқотидаги овоз оҳанги қоидаларига риоя қилиши; машғулотни олиб бориш характери (дадиллиги ёки ишончсизлиги), тарбиячининг кайфияти.

10. Машғулотнинг умумий баҳоси.

11. Қамчиликларни тузатиш ва машғулотни ўтказиш методикасини такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Адабиётлар

- Маркс К., Энгельс Ф. Коммунистик Партия Манifestи.
Ленин В. И. Ешлар союзларининг вазифалари. ТАТ, 41- том.
Ленин В. И. О народном образовании. М., 1972.
Совет Социалистик Республикалари Иттифоқининг Конституцияси (Асосий қонун). Тошкент, 1977.
КПСС XXVI съездининг материаллари, Т. 1981.
О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сборник документов и материалов. М., 1984.
Крупская Н. К. Дети — наше будущее. 4- нашри, М., 1984.
Адашкявичене Э. И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.
Аксарина Н. М. Воспитание детей дошкольного возраста. Тузатилган ва тўлдирилган 3- нашри.
Аркин Е. А. Дошкольный возраст. М., 1948.
Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977.
Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. М., 1983.
Введение в теорию физической культуры (Матвеев Л. П. таҳрири остида), 1983.
Воспитание и обучение в детском саду (Запорожец А. В. ва Маркова Т. А. таҳрири остида) М., 1976.
Голощекина М. П. Лыжа в детском саду. Тузатилган 2- нашри, М., 1977.
История физической культуры и спорта. (Столбов В. В. умумий таҳрири остида) М., 1975.
Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960.
Карманова Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. Минск, 1980.
Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. Тузатилган ва тўлдирилган 3- нашри, М., 1973.
Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. М., 1970.
Красногорский Н. И. Высшая нервная деятельность ребенка. М., 1958.
Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М., 1951.
Лабораторный практикум по дошкольной педагогике и методикам. (Логинава В. И. ва Саморукова П. Г. таҳрири остида), М., 1981.
Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. М., 1979.
Лейнер И. Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981.
Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Танланган педагогик асарлар, 2- том, М., 1952.

- Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.
- Мейджеричка Д. В. Воспитателю о детской игре. М., 1982.
- Метлов Н. А. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. М., 1970.
- Основы дошкольной педагогики (Запорожец А. В. ва Маркова Т. А. таҳрири остида), М., 1980.
- Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 2-нашри, М., 1978.
- Осокина Т. И. Как научить детей плавать. Тузатилган 3-нашри, М., 1985.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Гимнастика в детском саду. Тузатилган ва тўлдирилган 2-нашри, М., 1969.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. Қайта ишланган 2-нашри, М., 1983.
- Павлов И. П. Полн. собр. соч. III, IV т., М., 1951.
- Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (Кенеман А. В. ва Осокина Т. И. таҳрири остида), М., 1984.
- Программа «Физическая культура в детском саду». М., 1984.
- Психология детей дошкольного возраста (Запорожец А. В. ва Эльконин Д. Б. таҳрири остида), М., 1964.
- Развитие движений ребенка-дошкольника (Фонарев М. И. таҳрири остида), М., 1975.
- Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов (Ковригина М. Д. таҳрири остида 5-нашри), М., 1980.
- Семинарские, лабораторные и практические занятия по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
- Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М., 1947.
- Спирин В. П. Закаливание детей. 3-нашри, М., 1978.
- Теория и методика физического воспитания (Матвеев Л. П. ва Новиков А. Д. таҳрири остида, тузатилган ва тўлдирилган 2-нашри), I, II том., М., 1976.
- Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1979.
- Типовая программа воспитания и обучения в детском саду (Курбатов Р. А. ва Поддьяков Н. Н. таҳрири остида), М., 1984.
- Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе (Иш тажрибасидан). Кенеман А. В., Кистяковская М. Ю., Осокина Т. И. таҳрири остида, М., 1980.
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста (Развитие основных движений и двигательных качеств). Кистяковская М. Ю. таҳрири остида, М., 1978.
- Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Л., 1977.
- Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физические занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.
- Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Қайта ишланган ва тўлдирилган 3-нашри, М., 1984.
- Юрко Г. П., Спирина В. П., Сорочек Р. Г., Уварова З. С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2-нашри, М., 1978.

МУНДАРИЖА

Суз боши	•••••	•••••
Биринчи қисм. Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари		3
<i>Биринчи боб.</i> Жисмоний тарбия назариясининг предмети		5
<i>Иккинчи боб.</i> Совет жисмоний тарбия системаси		13
Иккинчи қисм. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси		25
<i>Биринчи боб.</i> Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси		25
<i>Иккинчи боб.</i> Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш вазибалари		39
<i>Учинчи боб.</i> Жисмоний тарбия воситалари		44
<i>Туртинчи боб.</i> Туғилгандан то 7 ёшгача бўлган болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари		58
<i>Бешинчи боб.</i> Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва ривожланиш асослари		65
<i>Олтинчи боб.</i> Илк ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси		102
<i>Еттинчи боб.</i> Гимнастика		116
<i>Саккизинчи боб.</i> Қондали ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари		148
<i>Тўққизинчи боб.</i> Спорт машқлари		170
<i>Унинчи боб.</i> Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш формалари		177
<i>Ун биринчи боб.</i> Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ишларини планлаштириш ва ҳисобга олиш		215
<i>Ун иккинчи боб.</i> Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишни ташкил этиш		227
<i>Учинчи қисм.</i> Тарбиячилар ва жисмоний тарбия методистлари малакасини ошириш. «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курсидан педагогика билим юртлари учун ўқитувчилар тайёрлаш		259
<i>Биринчи боб.</i> Жисмоний тарбия методистининг методика кабинетидagi иш		259
<i>Иккинчи боб.</i> Педагогика билим юртларида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курсини ўқитиш		271

На узбекском языке

Александра Владимировна Кенеман,
Домна Васильевна Хухлаева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Перевод с издания «Просвещение» 1985 г.
Ташкент «Ўқитувчи» 1988

Таржимонлар: С. Аҳмедов, И. Тожиёв
Редакторлар: Ф. Икромова, Б. Қодиров
Бадний редактор А. Лукьянцев
Техредакторлар С. Турсунова, Т. Скиба
Корректор М. Абдуллаева

ИБ № 4460

Тришга берилди 4. 12. 87. Босишга рухсат этилди 29.09.88 Формати 60×90/16. Гип қоғози № 2. Кегли 10 шпонсиз. Литературная гарнитура. Юқори босма усулида босилди. Шартли б. л. 18,25. Шартли кр.-отт. 18,69. Нашр. л. 20,74. Тиражи 20000. Зак. № 100. Баҳоси 75 т.

«Ўқитувчи» нашриёти, Тошкент, 700129, Навоий кўчаси, 3. Шартнома 12-189-87.

Область газеталарининг М. В. Морозов номидаги босмаханаси ва бирлашган нашриёти, Самарқанд
У. Турсунов кучаси, 82. 1988.

Объединенное издательство и типография областных газет имени М. В. Морозова,
Самарканд, ул. У. Турсунова, 82.