

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА  
МУТАХАССИСЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ  
ОШИРИШ ИНСТИТУТИ**

**Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия  
машғулотларини ташкил қилиш**

*Услубий қўлланма*

Ушбу услубий қўлланма мактабгача таълим ташкилотлари жисмоний тарбия инструкторлари. Услубий қўлланмада жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий принциплари келтирилган. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили, ташқи муҳит омилларининг жисмоний тарбия воситаси сифатидаги аҳамияти очиб берилган.

**Тайёрлади:**

**Б.П.Абдуллаева- ТВЧДПИ, мактабгача ва бошланғич таълим факультети, бошланғич таълим кафедраси ўқитувчиси.**

**Такризчилар:**

**П.Ходжаев- ЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ “Спорт машғулотларини ташкил этиш методикаси” кафедраси профессори, п.ф.н.**

**А.А.Абдуллаев- ТВЧДПИ, мактабгача ва бошланғич таълим факультети, мактабгача таълим кафедраси муdiri, дотцент.**

*Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Илимий Кенгашнинг 2021 йил 26 февралда ўтказилган 3- сонли (онлайн) йиғилиш қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

**МУНДАРИЖА**

<b>1. Кириш .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Жисмоний тарбия ва ўсаётган бола .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Жисмоний машқларнинг тарихан ривожланиши .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Жисмоний тайёргарлик ва саломатлик.....</b>	<b>14</b>
<b>5. Танани бошқариш ва фойдали жисмоний кўникмалар .....</b>	<b>16</b>
<b>6. Сифатли жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги</b>	<b>24</b>
<b>7. Жисмоний ўсиш ва ривожланиш .....</b>	<b>31</b>
<b>8. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш .....</b>	<b>42</b>
<b>9. Ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш .....</b>	<b>55</b>
<b>10. Мактабгача таълим ташкилотларида футбол элементларини ўргатиш .....</b>	<b>57</b>
<b>11. Глоссарий .....</b>	<b>66</b>
<b>12 АДАБИЁТЛАР .....</b>	<b>68</b>

## КИРИШ

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш” қарори ва “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2020 йил 24 январдаги ПФ 5924-сонли фармони, Президентимизнинг Ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббуси доирасида –Ёшларни жисмонан чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шарт-шароитлар яратишга йўналтирилган иккинчи ташаббус ижросини таъминлаш мақсадида мактабгача таълим ва умумтаълим мактабларида олиб бориладиган ишлар юзасидан маълумотлар ёритиб берилган.

Мазкур услубий қўлланмада жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий принциплари келтирилган. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик тамойили, ташқи муҳит омилларининг жисмоний тарбия воситаси сифатидаги аҳамияти очиб берилган. Болаларнинг куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик сифатларини, ҳамда уларни ривожлантириш йўллари ва

воситалари кўрсатиб берилган. Қўлланмада мактабгача ёшдаги болаларнинг организмига жисмоний тарбиянинг таъсирига алоҳида ўрин берилган. Шу билан бирга, ҳар бир жисмоний тарбия мутахассисининг болаларга жисмоний ва руҳий таъсир этиш бараобарида унинг аъзоларида кечадиган физиологик жараёндан хабардор бўлишга ундовчи маълумотлар келтирилган. Саломатлик на касаллик тушунчалари, жисмоний фаолликнинг турли касалликларнинг олдини олишдаги роли ёритилган. Машғулот ва дарсларини қизиқарли, сифатли, самарали ўтказишда дидактик ҳамда ҳаракатли ўйинлар, ноананавий усул, восита, жиҳозлардан фойдаланиш тавсия қилинган.

### **Жисмоний тарбия ва ўсаётган бола**

Кўп йиллик тажрибалар ва мутахассис олимларнинг қуйидаги фикрлари бир неча хил қарашлар билан асосланади.

1. таълимнинг ўрни ва роли ҳақидаги мулоҳазалар ҳаёт ва таълимга оид фалсафий қаришлардан келиб чиқади.

Бундай фикр ва мулоҳазалар илм-фан ёки тадқиқот натижаси эмас, аксинча, улар жамиятда ўзимизни қандай кўришимиз ҳақида танқидий фикрлашнинг охириги маҳсулидир.

2. болаларни нега ва қандай ўрганиш ҳақидаги бошқа фикрлар кўп фанларни ўз ичига оладиган кенг қамровли билимларга асосланади.

3. болаларни ўқитиш (ўргатиш) ва жисмоний тарбия ҳақидаги баъзи фикрлар қисман сезги ва тажрибага асосланганлигидир.

Шу каби фикр, мулоҳаза, қарашлар бошланғич жисмоний тарбиянинг умумий мақсад ва вазифалари учун асос бўлиб хизмат қилади. Ўз навбатида, шулар мазкур қўлланманинг қуйидаги бўлимларида ёритилаган маълумотларга йўналиш вазифасини бажаради.

#### ***Таълим ва тарбия ҳақида***

1. Таълим- бунда барча болалар ўзларининг энг катта имкониятларини рўёбга чиқара оладиган жараён бўлиши керак.

2. Ўргатиш -бу болаларнинг энг катта имкониятига (потэнциал) эришишига ёрдам берадиган санъат ва фандир.

Келтирилган биринчи мулоҳаза барча болаларга тенг ҳуқуқли, жамиятнинг иштирокчи аъзолари сифатида қараш кераклигини англатади. Шу нуқтаи назардан, иккинчи мулоҳаза ўқитувчилар болаларнинг қандай ва нима учун ўрганиши ҳақидаги барча мавжуд илмий билимларидан фойдаланиши кераклигини билдиради, шунингдек, болалар ўзларининг энг юқори имкониятларини англаб етишига ёрдам бериш учун ўқитувчи ўзининг кўникма ва тажрибаларини ишга солиши кераклигини билдиради. Бундан ташқари, барча таълим ва тарбиявий ишлар ҳар бир боланинг қадри ва ўзлигини тан олувчи демократик муҳитда ўтказилиши керак.

### ***Болалар ҳақида***

1. Ҳар бир бола ўз қобилияти даражаси ва ўрганиш услубига кўра алоҳида-алоҳида ўзлаштирувчи ноёб шахслардир.

2. Барча болалар ўзлари мустақил қарорлар қабул қилишга қодир, бироқ, бола буни аста-секин ва тизимли равишда ўрганиши керак.

Тенг ёшдаги болалар етуқлиги ва қобилияти жиҳатидан сезиларли катта фарқ қилиши сабабли, биз ўқув-машғулот вазифалари ва уларни бажариш учун зарур бўлган вақтда хилма-хилликни таъминлаб беришимиз керак. Турли ўқув услублари ҳар бир машғулот ва дарс ичида ва ўқув дастури давомида нафақат турли тадбирларни жорий қилиш зарурлигини кўрсатади, балки ҳар бир боланинг ноёб индивидуал эҳтиёжларини қондириш учун зарур бўлган турли таълим усуллари ва ёндашувларни ўз ичига олади. Болалар зукко ва зеҳнли бўлишади, шу сабабли биз ҳар бир болага тўғри ва самарали қарорлар қабул қилишни ўрганиш имконини бериш учун, аста-секин кўникма, малака ва тажриба билан таъминлашимиз керак. Демак, бизнинг вазифамиз ҳар бир болага мустақил ва доимий равишда янгиликларга интилувчи бўлишига ёрдам беришдир.



### ***Жисмоний тарбия ҳақида***

1. Жисмоний тарбия болалар тарбиясида ўзига хос алоҳида ўрин эгаллайди. Шу ўринда болаларнинг жисмоний чиниққанлигини ва соғлигини яхшилаш ҳамда уларнинг жисмоний сифатларини оширишда катта аҳамият касб этади.

2. Жисмоний тарбия, ўз фаолияти ва тажрибаси орқали боланинг ўз-ўзини назорат қилиши, ўз-ўзини ҳурмат қилиши ва жамоавий хулқ-атворни яхшилаш каби таълимнинг умумий мақсадларига ҳисса қўшади.

3. Жисмоний тарбия ҳар бир бола учун ёқимли ва қониқарли жараён (кечинма) бўлиши керак.

Биринчи қараш жисмоний тарбия учун устуворликни белгилайди. Ҳар қандай шароитда ҳам биз болалар саломатлигини ва жисмоний сифатларини яхшилайдиган машғулотлар билан таъминлашимиз ва уларга кенг кўламдаги жисмоний машғулотлардан келиб чиққан жисмоний тайёргарлик кўникмаларини ўргатишимиз керак. Ушбу вазифаларни бажариб, биз яратаётган муҳит ва танлаган таълим услублари ҳамда техник усулларини тузишимиз орқали мактабгача таълим ва мактаб бошланғич синф ўқув дастурининг бошқа мақсадларини амалга оширишига ҳисса қўша оламиз. Ниҳоят, жисмоний

тарбияни завқли ва қизиқарли жараёнга айлантиришимиз учун, биз барча болаларга ҳар гал жисмоний машғулотларга қатнашганларида мувоффақият томон одимлаш имконини яратишимиз керак. Жисмоний тарбия барча болалар учун ёқимли ва қизиқарли жарён бўлиши керак.

### **Жисмоний машқларнинг тарихан ривожланиши.**

Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан қатор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев, А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев, П.Хўжаев, Т.С.Усмонхўжаев, А.К.Ақрамов, Р.Абдумаликов ва бошқалар) ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши мисол бўлса, субъектив сабаб сифатида онгнинг шаклланиши деб қаралди. Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан тойдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари ўлжасига ем бўлган.



Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар.

Ибтидоий

қуроллар: тош,  
қиррали тош

бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қўйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдаланган. Шу тариқа ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабиланинг қариялари ёшларга тошни нишонга отиш, унинг зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган, тарбия



жараёнининг элементлари шакллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, кувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларининг вужудга келиши ва шаклланиш даври деб қаралган.

Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида кўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қилади. Шу даврга қадар жисмоний тарбия жараёнида жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди. Жисмоний машқ деб – жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, ҳозирги кунда уларнинг замонавий усуллари тўпланди ва тўлдирилди. (А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев).

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия асосан ўйинлар орқали етказилади. Ўқувчиларга ўйинлар орқали ҳаракатнинг қуйидаги турлари: юриш, югуриш, сакраш, тўсиқлардан ўтиш, қаршилиқни енгиш кабилар ўргатилади, болалар учун ўйинлар асосан диққатни, фикрни жамлашда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Жамоавий ўйинлар эса дўстлик ва ўртоқлик ҳиссини тарбиялашда ёрдам беради. Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнинг ҳаммаси хилма-хил маъно касб этади. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади. Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний ҳам ақлий қобилиятини шакллантириш мақсадида машқлар бажаради. Меҳнатдан фарқли ўлароқ, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўз ҳаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма-хил ҳаракатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз ҳис-ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади. Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яққамаякка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоида-сига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ҳаракатлар тарзида, улар аста-секинлик билан қийинлаштирилиб бир шаклга келтирилиб спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир. Спорт ўйинлари

жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг қатъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига эга.

Ўйин пайтида вазифаларни бир киши индивидуал ҳал қилмай, жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасининг ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари киради): Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (жамоали ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади: а) ўйин пайтида рақиб жамоа ўйинчилари танаси аъзолари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, стол тенниси, шахмат, шашка ва бошқалар. б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол ва бошқалар. Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларини ҳисобга олиб, жамият аъзоларини ҳар томонлама жисмонан мукамал тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

***Замонавий жисмоний тарбия.*** Сўнгги йилларда жисмоний тарбия соҳасида шахсга бўлган эътибор амалга оширилган икки муҳим ютуқ билан ўз аксини топади.

***Биринчиси:*** ривожланиш жиҳатдан мос келадиган жисмоний тарбия дастурига ўтиш. Бу ерда машғулотлар, ўқитиш усуллари, амалиётлари ва бошқалар боланинг индивидуал ривожланиш эҳтиёжларини қондиришга қаратилган. Боланинг ҳозирги ривожланиш даражаси жисмоний тарбия мутахассиси учун бошланғич нуқтани белгилайди.

*Иккинчиси:* шахсинг саломатлигига бўлган эътиборнинг ортиши. Фаол ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш орқали инсон саломатлигини яхшилаш бугунги кун таълим тизимининг асосий мақсадларидан биридир. Ушбу кўриниш жисмоний тарбиянинг ҳозирги кунда соғлиқни сақлашда қандай ўрин тутишини ақс эттиради. Фаол турмуш тарзини ривожлантириш ҳозирги жисмоний тарбия дастурларининг асосий ҳаракатлантирувчи кучларидан биридир. Фаол турмуш тарзини ривожлантиришга мос келувчи машғулотлар замонавий жисмоний тарбия дастурларининг кутилган натижаси бўлсада, бунга эришиш осон бўлмайди.

***Жисмоний тарбиянинг умумий мақсад ва вазифалари.***

Жисмоний тарбиянинг таълимий мақсади - бу умумий таълим тажрибасидан келиб чиқадиган натижа. Масалан, бошланғич синф ўқув фан дастурининг мақсади- болани ўқиш ва ёзиш кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий муҳитга мослашув кўникмаларини ҳосил қилиш ҳамда ақлий, жисмоний қобилиятларини ривожлантиришни ўз ичига олади. Умумий мақсад аниқлангандан сўнг, мақсадга эришишда керакли аниқ, мақсадли режаларни ишлаб чиқиш керак. Ва ниҳоят, мақсадли режалар янада аниқроқ ва умумий мақсадни англаб етишга ёрдам берувчи бир-неча бўлимларга ажратишилиши мумкин. Ажратилган ушбу бўлимлар умумий мақсадни батафсил баён этганлиги сабабли ўқитиш ва ўзлаштириш жараёнида муҳим рол ўйнайди. Бу дарс режасининг мақсади ва вазифаси ўқитувчи иш фаолиятининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Айтиш мумкинки, жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний тарбияланган шахсларни етиштиришдир. Бироқ, ушбу тушунчанинг ўзи етарли эмас, чунки у жисмоний жиҳатдан тарбияланган шахсинг яна нималарга эга бўлиши кераклигини англабмайди. Ушбу ўринда таълим мақсадлари ҳисобга олиниши керак. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ҳар бир болага саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг мақбул

даражасини эгаллашга кўмаклашиши, шунингдек, жамият ривожини йўлида жисмоний фаол ҳаракат кўникмаларини шакллантиришдан иборат.

### **Жисмоний тайёргарлик ва саломатлик**

Мақсад: Ҳар бир болага саломатлигини мақбул даражада ривожлантириш ва уни ҳаёт давомида сақлаб қолиш учун керакли бўлган билим, кўникма ва малакани эгаллашга ёрдам беришга қаратилган. Авваллари жисмоний тарбияга кенг миқёсда кундалик ҳаёт фаолиятини қондириш учун етарли бўлган куч ва қувват сифатида қаралган. Ҳақиқатан ҳам жисмоний ривожланганликни баҳоловчи ўлчовлар бу шахснинг жисмоний сифатларини талаб қилувчи жисмоний машқларни бажара олиш қобилиятидир. Аксарият ҳолатларда жисмоний тайёргарлик ижобий саломатлик даражасини тушуниб етиш ва унга эришиш жараёни деб эмас, балки, шунчаки машғулотларда қатнашиш деб тушунилган.

### ***Ўсиш ва ривожланиш***

Мақсад: болаларга ўзларининг жисмоний ўсиши ва ривожланишини яхшилайдиган машғулотларда иштирок этиш имкониятини бериш.

Барча болалар, уларнинг тахминий бўйи, вазни ва умумий қад-қоматни белгилайдиган маълум туғма хусусиятларига эга.



Тўғри овқатланиш, уйқу миқдори, касалликка мойиллик ва отананинг ғамхўрлиги каби атроф-муҳит омиллари ҳам боланинг ўсиши ва ривожланишига таъсир қилади. Бундан ташқари, далиллар шунини кўрсатадики, суякнинг нормал ўсиши ва ривожланиши, шунингдек бириктирувчи ва мушак тўқималари бола ўсаётган даврда етарли ва узлуксиз машқлар олиб борилганда содир бўлади. Мунтазам машқлар, масалан суяк кенглиги ва минераллашувни оширади (Рариск). Шунингдек, жисмоний машқларнинг етарлича берилмаслиги бошқа тана тизимлари ва органларининг ўзаро мутаносибликда меъёрида ўсишини чеклайди.

Юрак томир касалликларининг олдини олишда жисмоний тарбиянинг муҳим рол ўйнашига кўплаб далиллар мавжуд. Юрак касаллиги одатда балоғат ёшида намоён бўлишига қарамай, бу касаллик кўпинча болалик даврида пайдо бўлади. Дарҳақиқат, мутахассис тадқиқотларчилар уч ёшдан кичик болаларнинг аорталарида ёғ излари борлигини аниқлашган (Армстронг ва Брай. 1986). Артерия деворининг ички қопламида ёғли чизиклар пайдо бўлиши юрак томирлари муаммоларига олиб борадиган биринчи қадамдир. Шундай қилиб,

болалик даври юрак-қон томир касалликларига қарши курашни бошлаш учун қулай вақт ҳисобланади. Болалиқдан жисмоний кам ҳаракатлилик (фаолиятсизлик) ва нотўғри овқатланиш натижасида коронар юрак хасталиги хавфи ортади. Мунтазам равишда кучли жисмоний фаоллик коронар юрак хасталигининг кам тарқалиши билан боғлиқ эканлиги исботланган. Кўриниб турибдики, мактабгача таълим ва мактаб бошланғич синф жисмоний тарбия дарслари дастури бутун умри давомида соғлом ривожланишига катта таъсир кўрсатади.

### **Танани бошқариш ва фойдали жисмоний кўникмалар**

Мақсад: болаларга танани (гавдасини) самарали бошқариш ва фойдали жисмоний кўникмаларни ривожлантириш учун ёрдам беради.

Кундалик ҳаётда ишлатиладиган барча ҳаракатлар, масалан, юриш, югуриш, сакраш каби кўникмалар, шунингдек, вазнини бошқариш ҳамда тезлик ва йўналиш ўзгариши билан ҳаракатланиш қобилиятлари ва тушунчалари фойдали жисмоний кўникмалардир. Ушбу кўникмаларнинг баъзилари болаларга жиҳоз, ускуналар устида ёки фазода

муаллақ



ҳаракатланаётганда ўз таналарини бошқаришда ёрдам бериш учун ишлатилади. Бошқа хил кўникмалар эса, гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари каби спорт ва рақс машғулотларида қатнашадиган

мураккаб машқ ва ҳаракат шакллари шакллантириш учун бир ёки бир нечта локомотор ва ҳаракат қобилиятлари билан биргаликда қўлланилади. Ўзлаштириладиган кўникма ва маҳоратнинг моҳияти ва туридан қатъий назар, улар одатда тизимли ўқув дастури орқали ўргатилади. Кординатцион ҳаракатлар, мувозанат ва бармоқларнинг тезкорлиги каби суст ривожланган восита қобилиятлари жисмоний машқлар билан боғлиқ муваффақиятни жиддий равишда чеклайди. Болалар ўзларининг жисмоний сифатларини имкон қадар кўпроқ ривожлантиришлари керак. Атроф-муҳитдаги ташқи омиллар асосий восита сифатларини ривожлантиришга таъсир қилганлиги сабабли, жисмоний тарбия дарслари ҳам жисмоний маҳоратини ошириш ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Яхши ривожланган жисмоний сифатларга эга бўлган инсон ҳаракат қобилиятларини эгаллашга эҳтиёж сезади.

Самарали жисмоний ҳаракатларнинг, айниқса спорт ва рақс ҳаракатларининг ижобий таъсири жуда кўп. Серҳаракат, чاقқон ва жозибали ҳаракатларни намойиш этадиган болалар одатда жисмонан тенгдошлари орасида яққол ажралиб туради. Бундан ташқари футбол, баскетбол ёки сузиш каби спорт фаолият турларида натижа кўрсатган бола одатда кўп йиллар давомида ушбу фаолият билан шуғулланади. Ота- оналар ушбу жисмоний ҳаракатлардан иборат машғулотларни яхши тушунишлари ва фарзандлари соғлигига ижобий таъсирини билишлари керак, чунки инсон одатда ўз қобилиятини ва жисмоний сифатларини намойиш этадиган тадбирларда қатнашиш истагида бўлади.

### ***Инсон ҳаракатини тушуниш ва қадрлаш***

Ушбу тушунчанинг мақсади болаларга ўрганилган ҳар бир ҳаракатнинг таркибий қисмларини ва ўзаро ҳаракатлар боғлиқлиги қонунлари ва принципларини, уларнинг организмга қандай таъсир қилишини тушунишга ёрдам беришдир. Ҳаракат тушунчалари ва кўникмаларини билиш болаларнинг ҳаракатланиш имконият



кирраларини кўпайтиради ва уларга зарурий мураккаб ҳаракатлар ва хавфсизлик кўникмаларини шакллантириш, бажариш ва кадрлашда ёрдам беради. Барча ўқувчилар ўқитувчи томонидан берилган ҳар бир жисмоний машқ ҳаракатларини осонликча, самарали бажаришга ва инсон ҳаракатида мужассам бўлган саъй-ҳаракатларни кадрлашга интиладилар.

### ***Фаол ҳаёт тарзи.***

Мақсад: ҳар бир болага билим, кўникма, муносабат, қобилият ва фаол турмуш тарзини олиб бориш истагини ривожлантириш ва эгаллашига ёрдам бериш.

Мактабгача таълим ташкилоти жисмоний тарбиясининг асосий мақсадларидан бири бу болалар ўзларининг фаол ҳаёт тарзини ривожлантиришларига ўргатишдир. Болалар (Армстронг 1989) "Фаолиятнинг мустақиллиги" ўз руҳий ва жисмоний фаолиятининг мустақиллиги деган тушунчага эга бўлиши керак. Яъни, улар ўқитувчи дарс бергандан кейингина эмас, балки одатдаги ҳаёт тарзининг бир қисми сифатида қабул қилиб фаол бўлишлари керак. Машғулотларида жисмоний тарбия (инструктори) ўқитувчиси болага осон вазифани бериши керак. Ғайратли ва серҳаракат кўпчилик болалар жисмоний тайёргарликнинг юқори даражасига эга бўлишмайди, улар мактабга борганларида жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний машғулотларда ҳаракат қилиш жараёнига кўчиб ўтишларига тўғри келади. Аслида, аксарият болалар ҳали ҳам ўтиришда қийналишади. Бола мактабда ҳар томонлама ўсиб бориши билан бирга табиий қизиқиш ва ташқи таъсирларга берилувчан бўлади.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва фаоллиги мактабда ўқиш жараёнида ёмонлашади (сустлашади). Бу ўғил болаларга қараганда қиз болаларда кўпроқ кузатилади. Шубҳасиз, телевизор томоша қилиш, уяли телефон, компьютер ўйинларини ўйнаш, овқатланиш, ҳаракатсизлик ва мактабдан

ташқарида спорт билан шуғулланмаслик ҳамда (репититор) аниқ ва ижтимоий фанларга қўшимча ўзлаштириш соатларига бандлиги таъсир кўрсатувчи рол ўйнайди. Мактаблардаги барча жисмоний тарбия дарслари болани фаол ҳаёт тарзи учун зарур шарт-шароитларни яратадиган муҳит билан таъминлай олмайди. Жисмоний машғулотларда иштирок этиш учун болалар маълум кўникмаларни эгаллашлари керак. Кўникма ва маҳоратсиз муваффақият кам бўлади. Муваффақиятсиз, мотивация кам бўлади. Ҳеч қандай мотивациясиз, қизиқиш бўлмайди ва ҳаракатсизликка мойил муносабат ривожланади. Фаол турмуш тарзини олиб бориш учун фақат ўрганиш етарли эмас. Ўзлаштириш учун зарурий даражадаги жисмоний сифатларни ривожлантириш ва унга эришиш истаги зарур бўлади. Фаол турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш учун болани жисмоний жиҳатдан ўргатиш керак. Бундан ташқари, мактабдан ташқаридаги турли таъсирлар мактаб тизими таълимни кучайтириши ва қўллаб-қувватлаши керак. Демак, ота-оналар ва жамоатчиликнинг иштироки, боланинг фаолияти ва ўзлаштиришини рағбатлантиради ҳамда ижобий таъсир қилади.

### ***Ўйиндан завқланиш.***

Мақсад: болаларга машғулот давомида мароқли ўйинларни ўйнаш имкониятини бериш.

Завқланишнинг маъноси "ўйин-кулги қилиш" ёки ўйин ўйнаш ва рақсга тушиш ҳаракати билан шуғулланишдан кўпроғини англатади. Ушбу мақсадда фойдаланилган завқланиш боланинг ички туйғуси билан боғлиқ. Боланинг қилаётган ишидан чинакам завқланиши эса кўпинча юқори даражадаги натижаларга эришиш йўлларини излаш мақсадида жисмоний машғулотларга доимий иштирок этишнинг асосий сабабларига айланади. Ўйиндан завқланиш ва қувониши - бу мукамалликнинг калити -бу барча ўқувчилар эришмоқчи бўлган мақсад демакдир. Шунинг учун мактабгача таълим ташкилотлари

жисмоний тарбия дастурида ҳаракатли ўйинларга катта эътибор



берилиши керак.

### ***Интеллектуал ўсишни ривожлантириш.***

Мақсад: болаларга интеллектуал қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам бериш учун имкониятлар яратиш

Кичик боланинг интеллектуал ўсиши билим ва ғояларни эгаллаш, тартибга солиш ва мулоқот қилиш кўникмаларини белгилайди. Бу ўз фикрлари ва ҳис-туйғуларини ижодий ва турли хил ифода усуллари билан етказиш қобилиятини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия дарслари асосан амалий ҳаракатлардан иборат бўлса-да, у сўзлар ва тушунчаларни эгаллашни рағбатлантириши, шунингдек ҳар бир боланинг фикрлаш жараёнини машқ қилдириши керак. Масалан, гимнастика ва рақс

машғулотларида, болалар ҳаракатлар кетма-кетлигини режалаштирганда, улар ҳаракат атамалари ва тушунчаларини англаши ва бир қанча ҳаракатларни ақлан жамлаши керак, улар ҳаракат талабларини самарали, хавфсиз ва ижодий ўзлаштирадилар. Шунингдек, ижодий ва ҳамкорликдаги ўйин фаолияти ёш болаларнинг фикрлаш

жараёнларини фаол ва яратувчан усуллар билан амалга оширадиган самарали воситани таъминлайди.

Жисмоний машқлар турли математик кўникмалар ва тушунчаларни ўргатиш учун самарали усул сифатида ҳам ишлатилиши мумкин. Ҳаракатли ўйинлардан “Хўп”, “Математик ҳисоблаш” оддий кўшиш, айириш, ўрнатиш ва бошқа кўплаб математик тушунчаларни ўргатишда фойдаланиш мумкин. Гимнастик ҳаракатлар мувозанатни, кучни ёки геометрик шаклларни тушунтиришнинг самарали усули бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия математик кўникма ва тушунчаларни самарали ва мароқли тарзда ўргатиш ёки мустаҳкамлаш учун бой фаолият манбаи бўлиши мумкин.

### ***Шахсий ва ижтимоий ривожланиш.***

Мақсад: болаларга ижобий шахсий ва ижтимоий ривожланиш имкониятларини бериш.

5-7 ёшидаги болалар ўзлари, ота-оналари ва атрофидаги турли хил таъсир кўрсатган инсонлар ҳақида муайян муносабат ва ҳис-туйғулар билан таълим муассасаси маскани ҳамда мактабга келишади. Жисмоний тарбия шахсий ва ижтимоий ривожланишни бошқариш нуқтаи назаридан самарали муҳитни таъминлайди, унда ҳар бир бола турли хил ижтимоий шароитларда ўзини тутишни ўрганади. Жисмоний тарбия машғулотида кичик ва катта гуруҳлардаги машғулотлар, масалан ўйинлар, рақслар ва сув ҳавзаларидаги машғулотлар болаларда бағрикенгликни, қатъиятликни ривожлантиради. Болалар ушбу турдаги дарсларда иштироки орқали сабр-тоқат, ҳалоллик, ҳалол ўйин ва жамоага содиқлик каби демократик жамиятнинг келажак фуқаролари учун муҳим бўлган тушунчаларни ўргана бошлайдилар.

### ***Ўз-ўзини тасвирлаш.***

Мақсад: ҳар бир болага ижобий қиёфасини шакллантириш учун имконият яратиш

Ўз-ўзини тасвирлаш - бу боланинг ўзига нисбатан ҳиссиётидир. Болалар ўзларининг интеллектуал қобилиятлари, тенгдошлари орасида ўзлигини англаш ва жисмоний фаолиятни бажариш қобилиятига нисбатан ҳиссиётларни ривожлантиради. Агар ушбу кўринишларнинг ҳар бирида муваффақиятга эришилса, одатда болалар ўзларининг қадр-қиммати ҳақида ижобий ҳис-туйғуларга эга бўлади. Бола одатда янги қийинчиликларда ўзини синаб кўришга интилади. Бирок, ҳар қандай жабҳада доимий равишда муваффақиятсизликка учраган болалар одатда ўзлари ҳақида жуда кам фикрга эга бўлишади. Кўпинча, бу болаларнинг ўқув вазифаларини бажаришда ва синфдошлари билан тил топишишдаги муаммоларининг оқибатларини англашнинг бошқа шакллари пайдо бўлади.

Жисмоний тарбия муҳити боланинг ижобий қиёфасини ривожланишига тўсқинлик қилиши ҳам, ёрдам қилиши ҳам мумкин. Агар жисмоний фаолият ҳар бир боланинг жисмоний қобилиятидан қатъи назар, бирон-бир даражада муваффақиятга эришиши учун тақдим этилса, боланинг ўзи ҳақидаги ҳис-туйғулари кучаяди. Муваффақият қувончини яна бир бор ҳис қилишга интилишни, боланинг жисмоний ҳаракатларни муваффақиятли бажаришини томоша қилиш ёки биринчи марта уриниб кўришнинг ўзи кифоя қилади. Бошқа томондан, ўз имконият ва қобилиятидан кўп ҳаракат қобилиятларини синаш учун бир неча марта талаб қилинадиган бола одатда ўзида салбий муносабатни ривожлантиради.

Ўз-ўзини тасвирлаш кўникмаларини ўрганиш воситалари энг муҳим омиллардан бири бўлганлиги сабабли, жисмоний тарбия машғулотлари ҳар бир болада қандайдир муваффақиятга эришадиган тарзда тақдим этилиши керак.

***Ижодий истеъдодлар. (Креативлик.)***

Мақсад: барча болаларга ўзларининг ижодий истедодларини ривожлантириш имкониятларини бериш.

Замонавий халқ таълими барча жабҳалардаги ижодкорликни ривожлантиришга урғу беради. Аммо ижодкорликни аниқлаш қийин тушунчадир. Рассомлик, ҳайкалтарошлик ёки мусиқий чиқишлар сингари санъат асари ижодийдир, чунки у композицион, ранги ёки шакли жиҳатидан ноёб. Жисмоний тарбияда ижодкорлик бир ҳаракат ёки бир қатор ҳаракатларнинг бажарилиши ҳамда ҳаракатнинг ижрочилик даражаси билан белгиланади.

Мутахассисларнинг фикрига кўра, ижодкорлик бу ўзи ўйлайдиган, ҳис қиладиган, кўрган ва ўзини ифодалайдиган нарсадир (Андревс, Саурборн) Ҳар бир бола креатив бўлиш қобилиятига эга бўлганлиги сабабли, жисмоний тарбия дарслари ҳар бир болага ҳаракат орқали ижодий изланиш ва ифода этиш учун кўплаб имкониятларни тақдим этиши керак



### **Сифатли жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги.**

Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари сифатли жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ ўқув натижаларини тушунишни

таъминлайди. Бу аниқланган натижалар сифатли жисмоний тарбия дарслари билан боғлиқ бошқа профессионал таълим- тарбия гуруҳлари томонидан аниқланган натижаларга ўхшашдир.

### ***Шахсий ва индивидуаллаштирилган ўқув дарслари***

. Ўқитишнинг ушбу шакли турли қутилмаган вазиятлар учун фикрлар, қарашлар, фактлар ва ҳиссиётларни эркин ва очиқ ифода этиш учун шароит яратади. Бу ўқув фаолияти ўқувчиларнинг шахсий манфаатларини мактаб мақсадлари билан уйғунлаштирадиган муҳитдир. Жисмоний тарбияда дарсларида энди биз олдиндан белгиланган мақсадларимизга мувофиқ дарс бермаслигимиз, дарс учун фақат жисмоний фаолият турларини танламаслигимиз ёки фақат расмий ўқитиш усулидан фойдаланмаслигимиз, аксинча, биз гуруҳли ўқитишдан ўқувчи ва ўқитувчи ўртасидаги умумий боғлиқлик бўлган ўқитиш жараёнини ҳам қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

### ***Мавзулар интеграцияси***

таълимда тобора ривожланиб бораётган (тенденция) қарашлар таълимга интеграциялашган фанлар аро ёндашув орқали янада концептуал ривожланишга интилоқда (Вернер ва Буртон). Геометрик шакллар, барқарорлик ва ритм каби умумий тушунчалар энди бирон бир предметнинг ёки бошқасининг ягона атамаси эмас. Аксинча, ўқитувчилар битта тушунчани ўргатишда турли хил фанлардан фойдаланадилар. Жисмоний тарбия математика, табиий фанлар, тил ва адабиёт, мусиқа каби фанлардан асосий тушунчаларни ўқитиш учун самарали восита сифатида қаралади. Асосий мақсад шундан иборатки, фан ўқитувчиси ҳам, жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳам интеграция жараёнини икки томонлама йўл сифатида кўриб чиқиши керак. Жисмоний тарбия ўқитувчилари учун бошқа фан соҳасидан келиб чиқадиган маълум бир концепцияни қўллаш ва фан ўқитувчилари учун жисмоний тарбия фанидан келиб чиқадиган тушунчаларни мустаҳкамлаш учун имкониятлар мавжуд.

## Кенг

камровли тадбирлар  
дастури ва самарали  
ўқитиш  
стратегиялари орқали  
ёш болалар аста-  
секин жисмоний  
хусусиятларини



оширадилар ва турли жисмоний фаолият турлари бўйича билим ва кўникмаларни ўрганадилар. Ўйин муҳити орқали бола ўз-ўзини бошқариш ва ҳамкорликдаги хатти-ҳаракатларни ҳам ўрганади.

Юқорида айтиб ўтилганидек интеграция ҳар икки фан соҳаси боланинг умумий таълимида ўзига хос ўринга эга бўлган икки томонлама йўлни англатади. Бирор бир фан соҳасидаги концепция ёки маҳоратни бошқа мавзу орқали мустаҳкамлаш ёки ўзлаштириб олиш мумкин бўлса, унда муносабатлар онгли равишда режалаштирилган бўлиши керак.

Замонавий таълим болаларнинг имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Жисмоний тарбия ўқитувчиси сифатида биз мос келадиган фаоллик ва ҳаракат тажрибасини танлаш учун болаларнинг ўсиши ва ривожланиш босқичларини тушунишимиз керак. Масалан, болалик даврида суякларнинг ривожланиши ва ўсиши бўйича кўплаб медицина соҳасида қилинган ишлар суяк тўқимасини нормал ривожланиши учун кунлик жисмоний машқлар зарурлигини аниқ кўрсатиб турибди. Бундай маълумотлар шуни кўрсатадики, мисол учун ҳаддан ташқари оғирликлар билан ёки ёш болалар учун жисмоний қийинчилик туғдирадиган спорт турларида учрайдиган кучли зарбалар деярли ҳар бир бошланғич мактаб ўқувчиси учун зарарли. Бошланғич мактаб ўқувчиларининг ўқитувчилари ва ота-оналари ушбу турдаги



фаолиятнинг мумкин бўлган зарари ҳақида хабардор бўлишлари ва жисмоний зўриқишнинг олдини олиш чораларини кўриш керак.

Физиологик ўзгаришлар машғулотлар ёки ўргатиш усулларини танлашнинг ягона сабаби эмас. Боланинг ташқи кўриниши ва диққатини камраб олувчи психологик ўзгаришлар, шунингдек, тенгдошлари ўртасидаги муносабат ва ижтимоий ўзгаришлар ҳам жисмоний тарбия дарсларига жиддий таъсир кўрсатади.

### ***Инсон тараққиёти***

Ҳар қандай ўқув жараёнининг мақсади энг мақбул ўқиш ва ривожланиш учун қулай шароит яратишдир. Бу ўқитувчи мутахассисларга болаларнинг ҳақиқий имкониятларини ривожлантиришга имкон беради. Болалар ноёб шаклу шамойилда ўсиб улғайганлиги сабабли, уларга таълим-тарбия берувчи мутахассислар ўқувчиларнинг ривожланиш даражаси тўғрисида маълумотга эга бўлишлари жуда муҳимдир. Ўқувчиларнинг жисмоний камолотга эришишлари зарур бўлган ҳаракат фаолиятни амалга ошириш учун жисмоний тарбия ўқитувчилари инсоннинг ривожланиши ҳақида билишлари керак.

Инсон ривожланиш тараққиётини ўрганиш жуда мураккаб ишдир. Биз бу дунёга кичик ва ожиз, имкониятларимиз ва ҳаракатларимиз оз бўлган ҳолда келамиз. Аммо, йигирма-ўттиз йил ичида, биз хоҳлаган мақсадлар учун инсоний қобилиятларнинг тўлиқ кўламига эга бўламиз. Кейинги йиллар давомида эса қариш билан куч ва кўникмаларнинг тўхтовсиз пасайиши бошланади ва ўлимгача давом этади. Инсон (катталар) - шу пайтгача энг муваффақиятли онгли мукамал бўлган организм - яратилишнинг эгасидир. Аммо бошқа жонзотлар, ҳайвонлар, бошқа сут эмизувчилар ҳам туғилади. Қандай қилиб чақалоқ - ожиз гўдак катталар сингари қобилият эгасига айланади? (Бовер психолог).

*Ривожланиш* - бу табиат ва тарбиянинг ўзаро таъсири туфайли ўрганиш қийин бўлган соҳадир. Интеллектуал, ижтимоий ёки жисмоний ривожланиш қандай бўлишидан қатъи назар, ҳар доим ҳам бир хил муаммога дуч келамиз: Инсон ривожда табиат қандай рол ўйнайди ва тарбиянинг таъсири нимада?



Атроф-муҳитнинг ирсият билан доимий равишда юзага келадиган мураккаб ўзаро аниқ таъсирни ўрганиш қийин. Муаммо кўринадиган даражада мураккаб бўлса-да, одамларнинг хулқ-атворини мунтазам равишда кузатиб бориш, тажриба қилиш ва синчковлик билан таҳлил қилиш орқали баъзи бир муаммолар ўз ечимини топади. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат аъзоларининг ривожланишини қайта кўриб чиқишдан олдин, бир нечта атамалар аниқланса, фойдали бўлади.



### *Атамаларни аниқлаш*

Инсон организмнинг ривожланиши бўйича мутахассислар дастлаб ўрганилаётган атамаларни аниқлаш орқали баъзи тушунчаларга эга бўлишди. Масалан, кўникма ва қобилият каби атамаларни аниқлаш, бола ривожланиши ҳақида тушунча олиш учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Қуйидаги атамалар кўпчилик психологлар томонидан аниқланган ва маъқулланган.

*Ўсиш*- бу ҳажмнинг миқдорий ўсишини англатади. Жисмоний ўсиш нуқтаи назаридан эса- бу тана массасининг миқдорий ўзгаришини билдиради. Масалан, бузоқ мушакларининг катталаниши ўсишни англатади. Камолот жисмоний ва хулқ-атвор ўзгаришларига ишора қилади. Бу биринчи навбатда атроф-муҳитнинг тўғридан-тўғри таъсири остида бўлишдан кўра, "ўсиш жараёнининг" маҳсулидир. Масалан, гўдак улғайиши билан (камолотга етишиши) табиий равишда юришни ўтанади. *Камолот* - бу сифат жиҳатидан яхшиланишдир ва етукликка эришишни англатади.

*Ривожланиш* -доимий ўзгариш жараёнини назарда тутати. Ривожланиш миқдорий ва ёки сифат ўзгариши шаклида юз бериши

мумкин. Масалан, ёш бола ўсиш, англаш ва ўрганиш имкониятларининг ўзаро таъсири орқали тил ва нутқни ривожлантиради.

*Ҳаракатланиш:* доимий ўзгаришлар жараёнини англатади. Яъни, болалар ўсиб улғайган ва ўрганган сари уларнинг ҳаракатланиш қобилиятида ҳам миқдорий, ҳам сифат ўзгаришлар рўй беради. Масалан, ёш бола ўсиш, англаш, ўзлаштириш ва ўрганиш имкониятларининг ўзаро таъсири орқали кичик тўпни (илиб) тутиб олиш маҳоратини ривожлантиради. Ҳаракатланишнинг ривожланиши шундай ўзгариш жараёнини англатади.

Ҳаракатланиш вазифаси: муайян ҳаракат фаолиятини англатади. Масалан, вазифа тўпни нишонга ташлаш бўлиши мумкин.

Ҳаракатланиш кўрсаткичи: вазифани бажаришга уриниш пайтида юз берадиган ҳаракатни англатади. Масалан, нишон марказига тўп билан уриш.

Ҳаракатни ўрганиш: ҳаракатни ўрганиш тана ҳаракатини ўзлаштиришни ўз ичига олади. Амалиёт орқали ҳаракатланиш кўрсаткичи такомиллаштирилади. Демак, тажриба орттириш (такрорлашлар) орқали ўрганиш ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш деб таснифланади.

*Ҳаракатланиш кўрсаткичи:* Иш фаолиятини бажариладиган ҳатти-ҳаракатлар деб ҳисоблаш мумкин. Бошқа томондан, ўрганиш ички ҳодисадир, уни бевосита кузатиб бўлмайди. Таълим самарадорликдан келиб чиқади. Агар ҳаракатланиш кўрсаткичида мунтазам ўзгаришлар амалиёт давомида рўй берса, ўзлаштириш содир бўлган деб ҳисобланади. Амалга оширилаётган нарсаларнинг барчаси - бу ишлаш. Бу жараён ҳаракатни ўзлаштириш таърифларида акс этади. Ҳаракатни ўзлаштириш қуйидагича белгиланади: "Амалиёт ёки такрор натижасида ишлашнинг нисбатан доимий яхшиланиши инсон маҳоратини ошириш қобилиятидаги ўзгаришдир"(Магилл 1993.)

Бу атамалар бир-бирининг ўрнида ишлатилади ва улар орасидаги ҳақиқий тафовутлар жуда кам. Аммо, ушбу икки атамани синчковлик билан ўрганиш ёш болалар билан ишловчи мутахассис ва ўқитувчи учун жуда фойдали.

*Ҳаракатланиш маҳорати:* ҳаракат вазифасини бажаришдаги билим даражаси. Шундай қилиб, кўникма вазифага йўналтирилган ва тажрибасиздан мукамал (юқори малакали) даражагача баҳоланади. Масалан, кичкина тўпни олиш учун ҳаракат вазифасини бажарган бола сезиларли хатти-ҳаракатни бажаради. Ушбу ҳаракатни бажариш бўйича қарор қабул қилинганида, бу намоёиш этилган маҳорат даражасини англатади.

*Ҳаракатланиш қобилияти:* Флейшман ҳаракатланиш маҳорати ҳаракатланиш қобилиятига боғлиқлигини таклиф қилди. Инсон ҳар бир вазиятнинг ўзгариши пайтида ишлатиладиган асосий хатти-ҳаракатлар тўпламини намоён қилади. Мисол учун, кичкина коптокни ушлашда намоёиш этиладиган маҳорат даражаси қўлнинг координацияси, бармоқларнинг тезкорлиги, билак-бармоқ тезлиги ва қўлларнинг чидамлилиги каби ҳаракат қобилиятига боғлиқ бўлади.

Атамалар аниқлаб олингандан сўнг энди, болаларнинг ҳаракат ва жисмоний ривожланиши нуқтаи назаридан ушбу муҳим соҳанинг аҳамиятига ўтиш мақсадга мувофиқдир. Бошланғич синф ёшидаги болаларнинг ривожланишидаги ўзгаришларни тушуниш, ривожланиш учун мос келадиган фаолиятни ва ўргатиш стратегиясини белгилаш учун асос бўлади.

### **Жисмоний ўсиш ва ривожланиш.**

Ёш болалар ўсиб улғайган сайин сезиларли ўзгаришларни бошдан кечиришади. Масалан, улар бўйи, вазни ва қад-қоматининг турли хил ўзгариш жараёнларига дуч келишади. Уларнинг ўзгариш жараёнларга мақбул жисмоний тарбия дастури тадбиқ қилинса,

болаларнинг жисмонан яхши ўсиши ва ривожланишини таъминлаш осон кечади.

### ***Бўй ва вазн.***

Бола ўсишининг энг кенг тарқалган (қўлланиладиган) ўлчовларидан иккитаси - бўй ва вазн. 1 ва 2-жадвалларда ўғил ва қиз болаларнинг ўртача баландлиги ёшга қараб белгиланади ва ҳар қандай ёш кесимида болалар учун нисбий ўлчов кўрсаткичи фоизларда кўрсатилган. Тасаввур қилайлик, бўйи 130 см бўлган тўққиз ёшли бола жадвалда 25 фоизда. Бу шуни англатадики, тўққиз ёшли барча болаларнинг 75 фоизи 130см бўйли (узун) ва 25 фоизи эса қисқа бўлади.

Иккала жинс учун ҳам тез ўсишнинг биринчи даври чақалоқлик ва гўдаклик даврида содир бўлади. Дастлабки болалик даврида (тахминан беш ёшдан етти ёшгача) доимий ўсиши йилига 5см дан 7,5см см.гача бўлади. Қиз болалар учун тўққиз ёшда ва ўғил болалар учун ўн бир ёшда ўсмирлик даври бошланади. Қиз болалар бу даврнинг энг юқори чўққисига 12 ёки 13 ёшда етишади, ўғил болалар 14 ёки 15 ёшда максимал нуқтага эришадилар. Иккала ёш ҳам ўспиринлик даврига келганида, ўғил болаларнинг бўйи қизларникига қараганда анча баланд бўлади.

Вазн кўрсаткичи ўртача ўсиши ўн икки ёшдаги қиз болалар ва ўн тўрт ёшдаги ўғил болалар учун энг юқори чўққига чиққунча нисбатан барқарор ўсишни кўрсатади. Шунинг ҳам таъкидлаш керакки, ёш кесимидаги вазннинг кўрсаткичи ҳар икки жинс учун ҳам энг яхши кўрсаткичдан олти-саккиз ойгача орқада. Ёшнинг бўйга нисбати жадвалларини таққослашда катта муаммо мавжуд, чунки вазн кўрсаткичлари ҳар қандай ёшдаги семиз ёки озғин болаларнинг кўрсаткичи ҳақида маълумот бермайди. Масалан, вазни 25кг ва бўйи 137см бўлган саккиз ёшли бола озғин бўлиб кўриниши мумкин, лекин унинг суяклар вазни нисбатан оғир. Болаларнинг ўсиши, вазнга боғлиқлиги ҳақида кўпроқ маълумот олиш учун, тана тузилишини содда

баҳолаш билан ўлчанадиган тананинг семиришга мойлилигини ўлчашдан фойдаланиш мумкин.

Ўғил болалар ва қиз болаларнинг мактабгача даврининг охирида (5 ёшдан 7 ёшгача) ва қисман 8-9 ёшгача ўсиш даври кўплаб асосий локомотор ва манипулятив кўникмаларни эгаллаш ва такомиллаштириш учун барқарор даврни таъминлайди. Ўсмирларнинг ўсиши бошлангунга қадар жинс вакиллари ўртасида оғирлик ва бўйдаги кам (сезиларсиз) фарқлар мавжуд бўлганлиги сабабли, жисмоний тарбия машғулоти учун ўғил ва қиз болаларни бирлаштириш мақсадга мувофиқдир. Бошқа томондан, ушбу вақт оралиғида ўғил болаларнинг ҳаракат кўникмалари юқори кўрсаткичларни намойиш этишлари қиз болаларга нисбатан сезиларсиз. Агар шундай бўлса, унда бундай кўрсаткичлар ҳар бир жинсдаги болаларнинг физиологик фарқларига эмас, балки жисмоний машғулотга сарфлайдиган вақт нисбатига боғлиқ бўлади.

### ***Тана тузилиши***

Сўнги 5-10 йилларда бошланғич синф ёшидаги болаларнинг тана массасига нисбатан ортиқча ёғ тўқималарининг кўплиги ёки семириб кетиш ҳолати фоизлари ортиб бормоқда. Демак, болалар орасида ортиқча вазнлилик кўпаймоқда.

Тиббиёт амалиётчилари бу ҳолатни ота-оналар ёш болаларнинг семириб кетишларига йўл қўйиб беришлари билан изоҳлашади. Соғлиқнинг семириб кетиш билан боғлиқ жиҳатлари жуда кўп. Масалан, семиз одамлар "нормал" оғир вазнли одамдан кўра диабет перхолестеролемия, гипертония ва нафас олиш, ортопедия билан боғлиқ муаммоларнинг ривожланиши ортади. Аслида, ясси оёқликдан саратонгача барча касалликлар кўпроқ семириб кетган одамларда кузатилади. Семириб кетган болалар катта бўлганида юрак ва бошқа кўплаб касалликлар ва хасталикларга чалиниш эҳтимоли кўпроқ.

Мактабгача таълимда тайёрлов гуруҳи ва бошланғич синф жисмоний тарбия фани дастурлари ушбу муаммони ҳал қилиши шарт.

Ёш болаларда ҳаддан ташқари тўйиб овқатланиш жуда кам учрайди, деб тахмин қилинади (Маер), аксинча, ҳаракатсизлик семириб вазни ортиб кетган болалар учун хосдир. Жисмоний машқлар билан истеъмол қилинган калорияни камайтириш танадаги ёғ ва ортиқча вазни йўқотишига олиб келади. Бундан ташқари, калория истеъмолини кунига 1000 калория даражасига тушириш ўсишни вақтинча секинлаштириши ёки ҳатто тўхтатиб қўйиши мумкин. Кўриниб турибдики, семизликка қарши курашда энг самарали ёндашув учун парҳез ва жисмоний фаолликни ошириш зарур. Жисмоний машқлар ҳар қандай ёшда, айниқса болаларда вазни камайтиришда муҳим рол ўйнайди.

Фақат жисмоний тарбия дарсининг ўзи болалар орасида семириб кетиш муаммосини ҳал қилиши даргумон. Бошқа фан соҳаларига интеграциялашиш, дардан ташқари, мактабдан ташқари оммавий жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт тўғаракларига қатнашишлар ҳамда парҳезга бўлган эҳтиёжни мунтазам жисмоний фаолият билан алмаштириш ортиқча вазни кетказиш имконини беради. Соғлиқни сақлашда ўқув режаларини овқатланиш ва парҳезни жисмоний тарбия билан уйғунлаштириш қимматли таълим имкониятларини вужудга келтиради. Бироқ, ота-оналарнинг ёрдамсиз бундай ишланган ёндашув ҳам етарли бўлмаслиги мумкин. Семириб кетишни енгиллаштиришга ёрдам берадиган аралашув усуллари одатда бола ва оиланинг қўллаб-қувватлаши билан амалга ошади. Демак, мактаб ичида ҳам, ундан ташқарида ҳам фаол ҳаёт тарзи зарур. Афсуски, ортиқча вазли ёки семириб кетган болалар деярли барча ҳаракат қобилиятларини бажаришда қийналишади. Болалар озгин тана тўқималарига қараганда кўпроқ ёғ олишганида, одатда жисмоний фаолиятнинг барча шаклларида эрта чарчоқни ва тикланишнинг пасайишини кўрсатадилар. Тўғри овқатланиш рационали танадаги ёғ миқдорини камайтиришга ёрдам беради, аммо кунлик жисмоний фаолликсиз ортиқча вазли болалар ўсмирлик ва балоғат ёшига етганда ортиқча вазнга эга бўлишади ёки



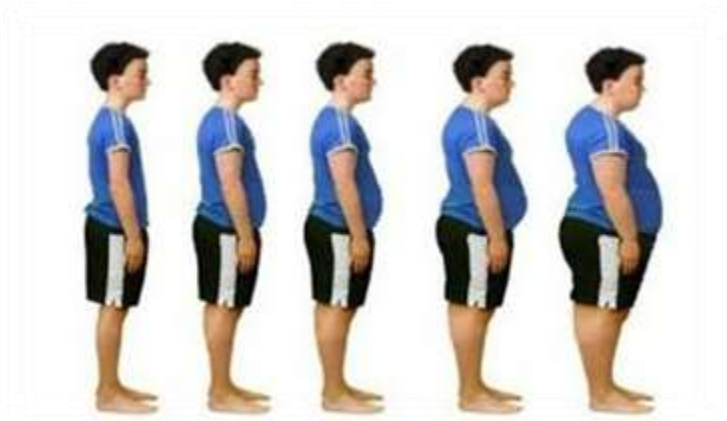
семириб кетишади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари учун катта қийинчилик бу ҳар бир ортиқча вазнли ва семириб кетган болага индивидуал равишда болага мос жисмоний машқларни бериб бориш ва кутилган натижага эришиш ҳисобланади. Шу билан бирга ҳаёти давомида соғлом жисмоний фаол турмуш тарзини олиб боришга ўргатишдир.

Жисмоний сифатлар тана тузилишини англатади. Жисмоний сифат тана мутаносиблиги ҳамда тана аъзоларининг имконият даражасидан ташкил топган. Тананинг умумий жисмоний сифатларини тавсифлаш учун биз одатда тананинг уч хил антропометрик тузилишидан фойдаланамиз (Шелдон, Дупертуис ва Мак Дермотт).

1. Узун бўйли ва нисбатан озғин кўринишдаги тана кўриниши-эктоморф деб аталади.

2. Тана

аъзоларининг ўзаро мутаносиб ва мушакли кўринишдаги қад-қомат - мезоморф деб номланади.



3. Семизлик ва

семиришга мойил бўлган аъзоларининг тўла кўринишли қад-қомат эндоморфик дейилади.

Кичик, ўрта ва катта болалик даврида уч хил антропометрик тана тузилиши орасида ва қувват ўртасида ўхшаш боғлиқликлар мавжуд. Лекин, (локомотор ёки манипулятив қобилиятларда ишлаш) тананинг жисмоний машқлантириш таъсирида бўлмаган, баланд бўйли ёки ҳаддан ташқари семириб кетган болалар бундан мустасно

***Тана (гавда) мутаносиблиги***

Инсон танасидаги ўзгаришлар тана шаклига мутаносиб равишда содир бўлади, чунки янги туғилган чақалоқдан катта ёшгача мунтазам узлуксиз ўсиш ва ривожланиш жараёни кечади. Боланинг ўсиши билан тананинг нисбати ўзгаради. Боланинг танаси ўсиб улғайиши билан тананинг турли қисмлари ҳажмида кескин пропорционал ўзгаришлар рўй беради. Масалан, бош туғилгандан кейин тананинг узунлигининг тўртдан бир қисмига, олти ёшида олтидан бирига ва ўсмирлик даврида саккиздан бирига ўзгаради. Оёқлар туғилишдан 11-15 ёшга қадар беш марта, тананинг асосий қисми (қўллар, оёқлар, бошни ҳисобга олмаганда) эса уч баравар ўсади. Эрта болалик даврида ўғил ва қиз болалар учун оғирлик маркази киндикка яқин жойлашган бўлиб, тўпни ушлаб туришда ёки кичик ва катта жиҳозларда мувозанат ҳаракатларини амалга оширишда қийинчиликларга олиб келади. Болалар ўсиб улғайган сайин, оғирлик маркази тос бўшлиғига тушади ва бу барча ҳаракат фаолияти билан шуғулланиш даражасининг ортишига олиб келади.

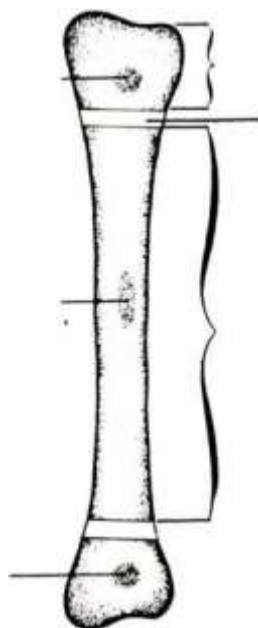
Ўғил болалар ва қиз болалар балоғат ёшига етганда, елкалари ва сон соҳаси кенглигида мутаносиб тафовутлар кўрина бошлайди. Қиз болалар елкасининг кенглигидан кўра бел-сон соҳаларида катталаниш бошланади. Ўғил болаларда бу кузатилмайди.

Тахминан ўн ёшгача елканинг кенлиги бир хил ўсишни намойиш этади. Иккала жинс ҳам ўспиринлик ёшига етганда, ўғил болалар қизларга қараганда бўйлари ва оёқлари узунроқ бўлади, бу уларга кучли қўл ҳаракатлари ва югуриш тезлигини оширишда устунлик беради.

### ***Таянч ҳаракат апаратининг ўсиши ва ривожланиши***

Бошланғич синф ўқувчисининг суяклари узунлиги, кенлиги ва умумий таркибий қисмларида доимий равишда (ўсиш) ўзгариш кузатилади. *Диафиз* – бу найсимон суякларнинг ўрта—тана қисми, *эпифиз* – бу суякларнинг икки томондаги учига айтилади. Эпифиз билан

диафиз оралиғи суякнинг  
нечта марказга эга қисми -  
Ўсиш суякнинг ўртасидан  
ўртасига қараб содир  
қаттиқ суякка айланиб ўзаро  
тўлиқ ривожланиши



ҳар учидан бир ёки бир  
*метафиз* деб аталади.  
учларига ва учидан  
бўлади. Ушбу ўсиш  
бирлашганда суякларнинг  
яқунланади.

*эпифиз* *говак моддаси* *эпифиз*  
*метафиз*

*диафиз*

*диафиз қаттиқ моддаси*

*эпифиз говак моддаси*

Беш ёшдан ўн бир ёшгача бўлган ўғил ва қиз болаларда суяк ўсишининг барқарор ўсиши кузатилади. Ушбу даврда суяк тузилиши ҳали нисбатан заиф ва мослашувчан. Бола балоғатга етганида, суяк ўсиши тезлашади. Бундай ҳолат бешинчи ва олтинчи синф ўқувчилари, ўн бир ва ўн икки ёшли қиз болаларда учрайди.

Суяклар жуда кўп функцияларга эга, уларнинг баъзилари аниқ эмас. Тананинг шаклини таъминлаш, ички аъзоларни қувватлаш ва химоя қилиш, шунингдек, фаол ҳаракатланиш учун оёқ-қўллар тананинг бошқа ҳаётий функцияларини ҳам бажарадилар. Масалан, суяклар қон ҳосил қилиш жойини таъминлайди, у тананинг иммунитет тизимининг асосий таркибий қисмидир ҳамда калций ва фосфат учун динамик резервуарни бажаради (Бейли, Мартин, Хюстон.). Организм нервларни, юракни ва мушакларни ва метаболик йўлларни таъминлаш учун калций ва фосфат резервуаридан фойдаланади. Кучли соғлом суякларнинг ривожланиши ва уларни сақлаш минерализация (калций ва фосфат) омборини таъминлаш учун зарурдир. Минераллаштириш резервуарини тана оладиган эҳтиёж билан мувозанатда ушлаб туриш учун кучли суякларни шакллантириш керак. Кучли ва соғлом суякларни ривожлантиришнинг энг самарали усули бу жисмоний фаолият.

Суяк зичлигининг сустрлашиши ёки ёриқлар пайдо бўлишининг олдини олишдаги тадқиқот далиллари шуни кўрсатадики, мунтазам жисмоний фаоллик меъёрида минераллашган соғлом суякни сақлашнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Болалигиданоқ мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланган болалар балоғат ёшидаги суяк массасининг ортишига, суякларнинг емирилиши бошланишини кечиктиришга эришиши мумкин.

Бошқача қилиб айтганда, мунтазам жисмоний фаолият сут ёки бошқа калций қўшимчаларини истеъмол қилишдан кўра суяк ривожланишининг меъёрида кечишига кўпроқ фойдалидир. Ота-оналар ва ўқитувчилар суяк ўсиши учун сут истеъмолини маслаҳат берганларидек, суякнинг бир бутун ривожланиши учун катта аҳамиятга эга бўлган йўл - бу мунтазам жисмоний ишдир.

***Камолотга эришиш***

Атроф-муҳитнинг таъсирига нисбатан мустақил равишда инсон ўсишда давом этади. Масалан, фаол ўсишда давом этаётган боланинг ҳаракатланишида ўзгаришлар мавжуд. Тахминан тўрт ойликлигида бола бошқаларнинг ёрдами билан ўтириши мумкин. Етти ойлигида чақалоқ ёлғиз ўзи ўтириши мумкин. Бола камолотга етганда ихтиёрий ҳаракатлар устидан назоратни тўла назорат қилади.

### ***Мушаклар ўсиши ва ривожланиши***

Туғилишдан олдин ривожланаётган эмбрион мушаклари хужайралари (гиперплазия) ва ҳар бир хужайранинг ҳажмида (гипертрофия) кўпаяди. Туғилгандан сўнг, гиперплазия қисқа муддат давом этади; аммо, бундан кейин мушакларнинг ўсиши фақат мушак толалари ҳажмининг ошиши билан фаоллашади. Мактаб ёшидаги болаларга келсак, мушак тўқималарида дастлабки тез ўсиш беш ёшдан олти ёшгача бўлади. Аммо, етти ёшдан ўн бир ёки ўн икки ёшгача мушак массасининг ўсиши нисбатан аста-секин давом этади. Ўртача олганда ўн икки ёшга келиб болада олти ёшидаги мушак тўқимасига нисбатан икки баравар кўп бўлади. Инсон танасининг барча тизимларида бўлгани каби, мушакларнинг тўқималари ҳам тўлиқ имкониятларга эга бўлиш учун жисмоний машқлар бажарилиши керак.

Балоғат ёшига етгач, ўғил болалар мушакларнинг массаси ва кучайишида сезиларли ўсишни кўрсата бошлайдилар ва қиз болаларда физиологик ўзгаришлар мутаносиб мушак массаси ва кўпроқ ёғ тўқимасини ҳосил қилади. Ушбу ўзгаришлар, иккала жинсдаги бошқа таркибий ўзгаришлар билан бир қаторда, ўспиринлик даврига келиб, ўғил ва қиз болаларнинг кучлилиги жиҳатидан катта фарқ қилади.

### ***Кардиореспиратория ўсиши ва ривожланиши***

Юрак бу мушакларнинг алоҳида туридир; аммо, у скелет мушак тўқималари каби ўсади ва ривожланади. Юрак мушаклари ва ўпка ўсиши деярли бошланғич синф йилларида суяклар ва мушакларнинг ўсишига мутаносибдир. 5-6 ёшли, ўғил ва қиз болаларнинг ўртача юрак

уриши тезлиги дақиқада тўксонта уради. Бу ёшда қиз болаларнинг юрак уриши ўғил болаларникига қараганда 2-3тага кўп. Иккала жинс учун ҳам нафас олиши дақиқасига ўртача йигирма тенг. Демак, осон чарчоқ ва тез тикланиш шу ёшга хосдир.

Ўн икки ёшида ўғил ва қиз болаларнинг юрак уриши ўртача етмиш иккитага тўғри келади. Нафас олиш тезлиги дақиқада ўн бешдан йигирмагача бўлади. Тўққиз ёшдан ўн икки ёшгача бўлган болаларда кардиореспирацион чидамлилиқ кўпроқ бўлади, аммо балоғатга етишнинг эрта белгилари бўлган қиз болалар тезроқ чарчашади. Олти ёшли болалар учун максимал жисмоний машқлар пайтида юрак уришининг энг юқори тезлиги дақиқасига 212 зарбага тенг бўлади. Ушбу максимал кўрсаткич ўспиринлик даврига келиб, ҳар икки жинс учун 205 марта уришгача камаяди.

### ***Ўсиш ва ривожланишга таъсир этувчи омиллар***

Ҳар бир боланинг ўсиши ва ривожланиш жараёни ўзаро боғлиқ бўлган иккита омил билан белгиланади: ирсият ва атроф-муҳит. Ўсиш, жисмоний ривожланиш ва максимал иш фаолияти чегараларини белгилайди. Овқатланиш ва жисмоний машқлар каби экологик омиллар ҳам ушбу ривожланиш жараёнида муҳим рол ўйнайди. Қуйидаги тўртта атроф-муҳит омиллари болаларнинг ўз салоҳиятларига эришишини аниқлашда айниқса муҳимдир.

### ***Овқатланиш***

Ўсишнинг ривожланишига таъсир этувчи энг муҳим омиллардан бири бу овқатланишдир. Тез ўсиш даврида танада етарли миқдордаги протеинлар, углеводлар, ёғлар, сув, минераллар ва витаминлар бўлиши керак. Ушбу асосий элементларнинг етарли миқдори организмда бўлмаса ўсиб бораётган боланинг бўйи ва вазни максималга етмайди. Сурункали етишмовчилик балоғатга етишишни кечикишига ва рахит ва кичишиш каби жиддий касалликларга олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, гўдаклик ва болалик даврида сурункали вақтида тўйиб

овқатланмаган болалар, тўғри овқатланиш таъминланганидан кейин нормал ўсишни ва ривожланишни бошлай олмайдилар.



### ***Жисмоний машқлар***

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, илмий далиллар шуни кўрсатадики, суякларнинг нормал ривожланиши учун ўсиш йилларида тўлақонли ҳаёт фаолияти зарур. Шунинг учун фаол ҳаёт тарзи бақувват суяклар ва мушакларни ривожлантириш учун зарур бўлади. Шунингдек, узоқ вақт ҳаракатсизлик суякларнинг баъзи бир деформацияланиш-нуқсонли ривожланишига олиб келади. (Албинсон ва Андревс 1976). Деминерализация натижасида суяк синиш ва бошқа жароҳатларга кўпроқ мойил бўлиб қолади. Мунтазам жисмоний фаоллик суякнинг минераллашишини ва тананинг оғирлигини оширади, бу эса суякни ташқи таъсир кучларидан шикастланишга кўпроқ бардошли қилади. Шунингдек, кунлик жисмоний фаолиятнинг меъёрий улуши мушаклар массаси ошишига туртки бўлади. Жисмоний машқлар мушак толасининг катталанишига олиб келади, аммо бу мушак хужайралари сонини кўпайтирмайди. Мунтазам кун тартибидаги жисмоний машқлар билан шуғулланиш тана ёғи миқдорини камайтиради. Асосан узоқ муддатли

мунтазам спорт турларининг жисмоний машғулотларида шуғулланган болалар тана ёғини йўқотади, аммо мушак тўқималарининг мутаносиб равишда кўпайиши сабабли вазн йўқотмайдилар.

### ***Географик жойлашув ва иқлим***

Иқлим, жуғрофий жойлашув ва турли баландлик каби атроф-муҳитнинг бир қатор физик омиллари иссиқликнинг ортишига таъсир қилади. Салқин нам муҳитли ўлкаларда кўпроқ узун бўйли ва гавдали инсонлар истиқомат қилишади, бироқ бошқа бир омил борки ирсий мерос ва парҳез қилиш ҳам инсон қад-қоматининг тузилишида муҳим рол ўйнайди. Иссиқ ва қуруқ иқлимли ўлкаларда инсон тана тузилиши асосан ингичка озғин ва ўрта бўйли бўлади. Тоғ, тоғолди худудларида ўсган болалар, масалан Ҳимолой тоғлари, бошқа географик жойлашувларда яшайдиган болаларга нисбатан кичикроқ гавдага эга ва ўсиш суръати секинроқ. Бунинг сабаби нормал ўсиши ва ривожланиши учун зарур бўлган оксиген билан етарлича таъминланмаган бўлишади. Шу билан бирга совуқ ва қуруқ иқлимда яшовчи инсонлар ва кам овқатланиш ҳам кичикроқ ва озғин ингича тана тузилишга олиб келади.

### **Ҳаракат сифатларини ривожлантириш.**

Болалар ҳаракат фаолиятини жисмоний машғулот амалиёти орқали яхшилайдилар. Шу билан бирга улар илгари ҳеч қачон бажармаган янги ҳаракат мажмуаларига дуч келишади.

Кичкина тўпни ушлаш учун бола нозик манипулятив қобилиятлардан фойдаланади





Ҳаракат эффектани тушунтириш учун бу ерда фақат тўртта тоифадан биттасини, яъни "нозик манипулятив қобилиятларни" олиш керак. Яхши манипуляцион қобилиятлар тоифаси тўртта асосий қобилиятдан иборат: 1.қўлнинг турғунлиги, билак- бармоқ тезлиги, 2.бармоқларнинг тезкорлиги ва қўлда тезкорлик. Кичкина тўпни ушлаш ва матн теришнинг иккита бир-бирига ўхшаш ҳаракат вазифаларини кўриб чиқамиз. Агар нозик манипулятив тоифадаги тўртта ҳаракатларни бажариш юқори даражада ривожланмаган бўлса, ҳар бир ҳаракат бажарилганда кам ҳаракатда ишлаш натижасини беради. Спортда турли хил махсус ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш учун зарур бўлган худди шу асосий восита қобилиятлари спорт соҳасидан ташқарида бошқа кўплаб кўникмаларни бажариш учун ҳам зарурдир.

Бошланғич синф ўқитувчилари болаларга жисмоний сифатларини ривожлантиришлари учун имконият беришлари керак. Болаларни турли хил жисмоний ҳаракатларга жалб қилиш, машқ қилиш учун жуда кўп имкониятлар яратиш ҳар бир бола жисмоний билим салоҳиятининг ривожланиши учун имконият яратади.

Болалар учун яхши манипулятив қобилият бу мувофақият гарови.



Турли хил қалинликдаги ипларни турли ўлчамдаги тешиклардан ўтказиш - бу нозик бошқариш қобилиятларини ривожлантириш учун қийинчиликни енгишнинг бир усули. Болалар ушбу оддий ҳаракат кўникмаларини такрор машқ қилганларида, айнан шу ҳаракат восита қобилиятларини ривожлантирадилар. Асосий ҳаракатларни ўзлаштириш мустаҳкам ўрнатилгандан сўнг, бошқа янги ҳаракатларни осонликча бажариш ва ўрганиш учун янги ҳаракатларни янги ҳолатларга ўтказиш имконияти мавжуд.

Ўқитувчи нозик манипуляцион қобилиятлар тоифасини ташкил этадиган тўртта ҳаракатларни ўзлаштириш қобилиятига яна бир бор мурожаат қилганда, бу нозик манипулятив ҳаракатларни ўзлаштириш қобилиятларни ривожлантириш учун спорт маҳоратини ўрганишнинг ягона мақсади эмаслигини тушуниши керак. Юқорида айтиб ўтилганидек, кичкина тўпни ушлаш учун ишлатиладиган худди шу ҳаракатларни ўзлаштириш қобилиятлари спорт соҳасидан ташқарида кўплаб бошқа ҳаракатларни амалга ошириш учун зарурдир. Масалан, компьютерда ёзиш, қалам, ручкада қўл билан ёзиш, расм чизиш ва мусиқа асбобини чалиш, тикиш буларнинг барчаси яхши манипуляцион ҳаракатларни ўзлаштириш қобилиятларини талаб қилади. Шу сабабли

жисмоний тарбия нафақат жисмоний сифатларни тарбиялайди, балки турли хил жисмоний ҳаракат кўникмаларини ўргатади. Жисмоний тарбия дарсининг мақсадга мувофиқлиги – ҳар томонлама камол топган жисмоний тарбияланган болаларни вояга етказиш.

### ***Ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш.***

Туғилгандан то балоғат ёшигача ҳаракат кўникмаларнинг ривожланиши тўртта ёш чегараси оралиғида кетма-кетликда амалга оширилади. Болалик ёки гўдаклик деб номланувчи биринчи босқич туғилгандан тахминан бир ой ўтгач бошланади ва иккинчи йил охиригача давом этади. Ушбу даврда бола рефлексли жавобларни намойиш этади ва кейин шунга одатланади.

Бола асосий манипулятив-(ўзини тутиш, тана аъзоларининг ҳаракати) кўникмаларни ривожлантира бошлайди.

Ўтириш, эмаклаш, судралиб юриш, баландликка чиқиш, тик туриш ва юришнинг одатий кўникмалари.

Кейинги босқич уч ёшдан тахминан етти ёшгача давом этади. Бу даврда бола югуриш, сакраш, тўхташ, тебраниш, эгилиш, букилиш ва чўзилиш каби асосий ҳаракатларни ривожлантиради. Шу билан бирга бола отиш, ушлаш ва уриш каби асосий кўникмаларини ривожлантира бошлайди.



Ҳаракатлантирувчи, турли эгилувчанлик ҳаракатлари ва манипулятив маҳорат ҳаракатлари комбинацияларини ва мураккаб комбинацияларни ривожлантира бошлайди.



Шунга ўхшаб, рақс ва гимнастик ҳаракатлар янада аниқ ва чиройли бўлиб боради, чунки бола ҳаракатнинг нозик томонларини ёки ҳаракатлар кетма-кетлигини яхши тушунади ва ўзлаштиради . Болалар ўсмирлик даврига келиб, ижтимоий ва келгуси даври билан боғлиқ бўлган янги кўникмаларни эгаллаш учун махсус спорт ўйинлари, рақс ва гимнастика ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришни давом эттиради.



Ҳаракат кўникмалари ривожланишининг ушбу тўрт босқичи, ҳар бир синф кесимида мавжуд бўлган катта индивидуал фарқлар билан

биргаликда, ўқитувчининг танловини, ушбу фаолиятни қандай ўқитиш услубини ва ҳар бир боланинг ўзлаштириш қобилиятига боғлиқлигини ҳисобга олишни тақозо қилади. Ўқувчиларга ҳар бир жисмоний тарбия дарсларида фундаментал ва манипулятив кўникмаларнинг минимал шакллари эгаллашлари учун вақт бирлигида имкон берилиши керак. Ўқитувчи дарс ва машғулотлар орқали болаларга ҳаракат тушунчалари ва кўникмаларига таъсир кўрсатишни етказиши керак, шунингдек, тўп ва бошқа турли хил махсус жиҳозлар, анжомлар билан бажариш берилган машқ ҳаракатлари вазифаларини турли усуллар билан ижро қилиш имконини бериш керак.

### ***Шахсий ва ижтимоий ривожланиш.***

Жисмоний тарбия дарсларини режалаштиришда болаларнинг шахсий ва ижтимоий хусусиятлари, уларнинг жисмоний ўсиши ва жисмоний сифатлари ҳисобга олиниши керак. Ушбу бўлимда ёш кесимида (уч ёшдан етти ёшгача), ўрта ёшдаги болалик (саккиз-тўққиз ёш) ва ўндан ўн икки ёшгача болаларнинг энг кенг тарқалган шахсий ва ижтимоий хусусиятлари алоҳида тавсифланади.

Беш ва олти ёшдаги болалар ўзларини жуда яхши кўрадилар. Шунинг учун улар ёлғиз ва бошқа бир ёки иккита бола билан ўйнашдан завқланишади.



Уларда чексиз қизиқиш ва ғайрат бор, лекин улар тез чарчайдилар. Ушбу болалар ўзаро гуруҳга ёки жамоага жуда катта садоқат кўрсатгандай туюлса-да, улар ўқитувчи ва катталар назоратида бўлишади. Ўқитувчилар ҳар бир болага мувофақиятга эришиш учун кўп имкониятлар берадиган жисмоний юкламаси ёшига мос қийинроқ вазифаларни тадбиқ қилишлари жуда муҳимдир

Болаларнинг қизиқишлари кўпроқ гуруҳ фаолиятига йўналтирилади

Бу даврга келиб ўғил ва қиз болаларнинг хошиш-истаклари ва хатти-ҳаракатларида ўтиш ҳамда табақаланиш даври бошланади.

Иккала жинс вакиллари ҳам жуда мураккаб жамоавий ўйинлардан завқланадилар ва олдинги ёш гуруҳлари сингари узоқ вақт давомида ўйин ҳаракатларини мустаҳкамлаш учун машқ қилишга тайёр.



Улар ўз ҳаракатлари учун жавобгарликни ҳис қила бошлайдилар. Ўғил болалар кийиниш ва ташқи кўринишга унчалик аҳамият бермайдилар, кучли рақобатбардош спорт турларига қизиқиш билдирадилар ва тенгдошларига нисбатан жиддий ташвиш ва катталарга



нисбатан катта ишонч билдирадилар. Қаҳрамонлар образига, айниқса таниқли спортчиларга тақлид қиладилар.



Қиз болаларнинг жисмоний фаолликнинг барча турларида фаол иштирок этишга бўлган муносабати ўзгариб боради. Бу ёш даврларида қиз болалар кўпроқ мактаб ва мактаблараро жамоавий спорт ўйинларида қатнашиш иштиёқида бўлишади. Гимнастика, сузиш ва спорт турлари бўйича жамоавий клубларида ҳам ўзлари танлаган спорт дастурларида иштирок этиш истагини билдирган қиз болалар сонининг кўпайиши кузатилади. Гарчи бу яхши кўрсаткич бўлса-да, ушбу ёшдаги қиз болалар ўзларини эътибордан тортиш каби ҳуқ-атворни намоиш қилишади, шунинг учун улар камроқ фаол ҳаракатларга мойил бўлишади.

Ҳеч қандай сеҳрли чизик бир ёшни бошқасидан ажратмайди; бешинчи ва олтинчи синф ўқувчи болаларининг психологик хусусиятлари жуда хилма-хилдир. Бола улғайгани сари жисмоний машқларнинг хилма-хиллиги ва мураккаблик даражасини режалаштиришда баъзи асосий жихатларни ҳисобга олиш керак



**Жисмоний фаолият** -жисмоний тарбия дарсларининг асосини ташкил этади; аммо, боланинг жисмоний сифатларини янада ривожлантиришга қаратилган машқларга талаб ортиб боради.

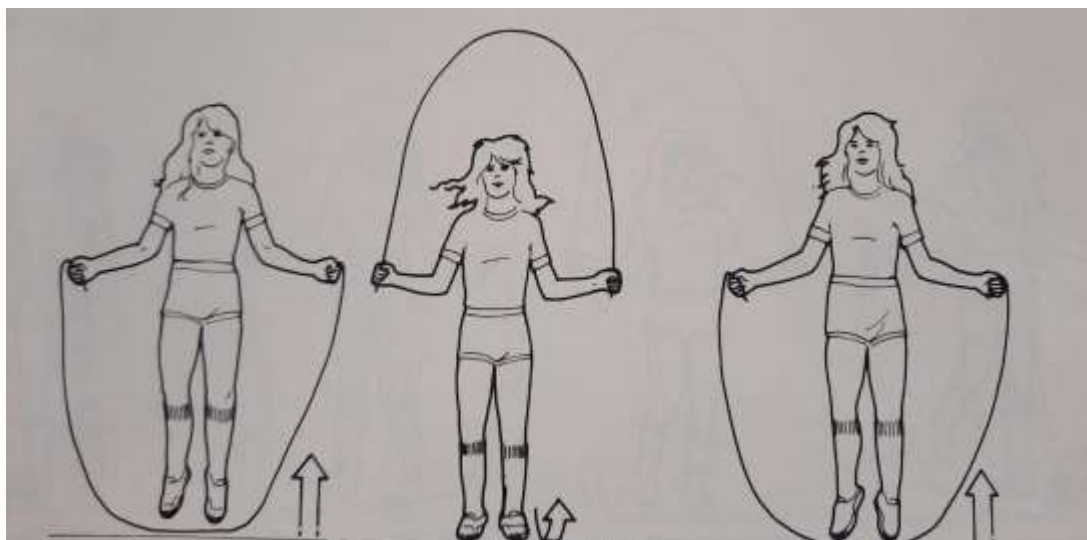
Жисмоний тарбия дарс машғулотларининг асосий мақсадларидан бири бу бошланғич синфларда барча ёшдаги болаларни турли хил ҳаракатли ўйинлар, рақс ва гимнастиканинг серқирра ҳаракатларига ўргатишдир. Бизнинг вазифамиз - ҳар хил жисмоний етук, қизиқиш ва қобилиятдаги болаларга ушбу ҳаракат кўникмалари ва тушунчаларини ўргатиш. Буни самарали ва хавфсиз бажариш учун биз ҳаракатни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришни қачон мақсадга мувофиқлигини ва уни қандай ўргатиш кераклигини тушунишимиз керак.

### **Ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш**

Болаларнинг жисмоний фаоллигини ошириш баробарида ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш, бажаришни мустаҳкамлаш, ҳаракат техникасини такомиллаштиришга эришилади. Уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда бажарилиши ҳилма-хил бўлган бир мақсадга қаратилган машқларни бажартиришда ўқитувчининг маҳорати ва ижодкорлиги муҳим ўрин тутди. Дарснинг самарадорлигини ошириш, матор зичлигини кўтаришга эришиш учун ўқувчиларга қизиқарли, завқ бағишлайдиган машқлардан бири, бу енгил югуриш ва сакраш машқларидир. Ушбу ҳаракатни амалга ошириш учун арғамчидан фойдаланиб бир неча хил сакраш усулларини бажаришни келтириб ўтамиз.

Боланинг бўйига мос (икки метрли арқон) махсус сакраш учун арқонда бажариладиган сакраш машқлари; арғамчида бажариш учун берилаётган машқларнинг энг этиборли жиҳати оёқ учида сакраш ва енгил оёқ учида қўниш билан бажарилади.

1. Арқоннинг ҳар бир тўлиқ айланиши иккита сакрашни ўз ичига олади. Арқонни орқадан олдинга айлантириб устидан сакраб ўтилади, ҳаммда юқоридан олдинга ҳаракатланаётганда иккинчи сакраш амалга оширилади. Сакрашда икки оёқ таянч вазифасида бўлади.



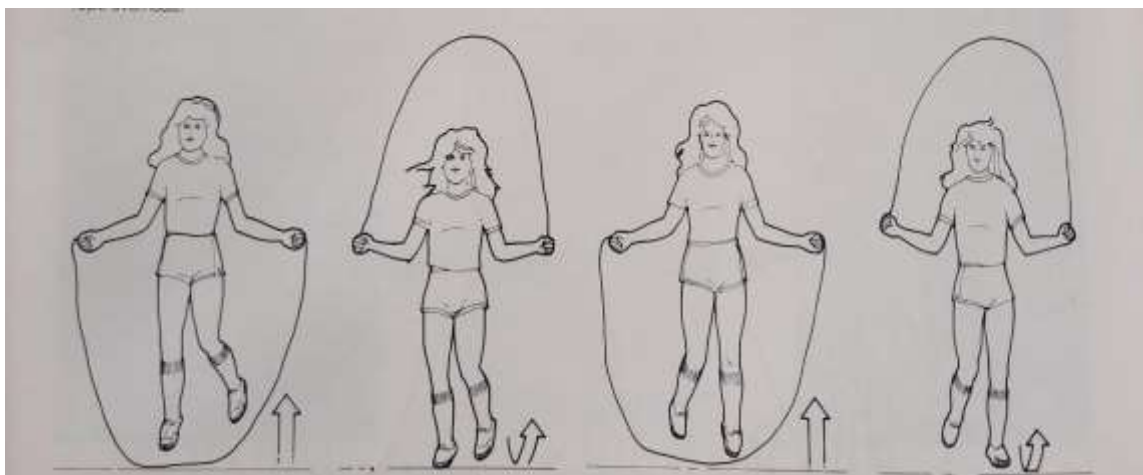
2. Икки оёқда ёнга сакраш- бу чанғичининг оёқлари ҳаракатини эслатади

Арқонда сакрашнинг асосий ҳаракатини амалга ошириш билан

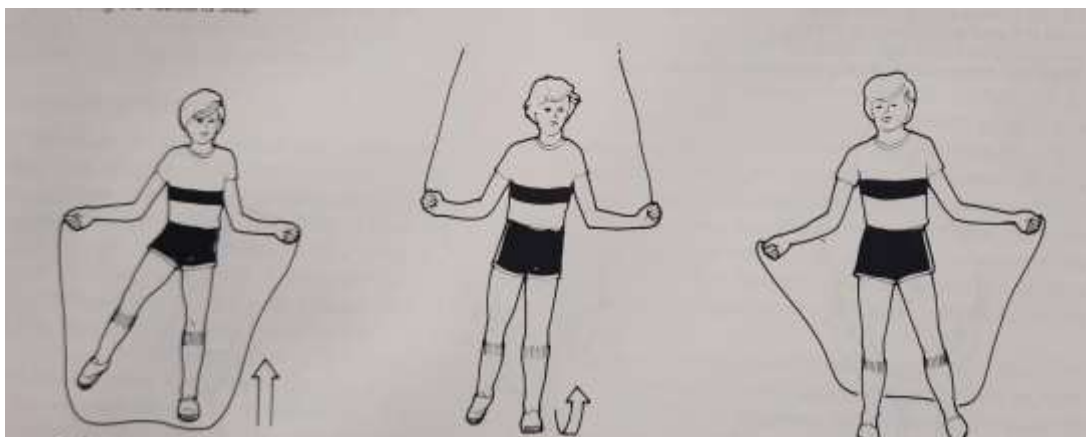


бажарилади. Арқондан сакраб ўтиб оёқлар чизикнинг чап томонига жуфт қўйилади, кейинги сакрашдан сўнг оёқлар жуфт ҳолда чизикнинг ўнг томонига қўйилади. Сакраб тушиш оралиқ масофаси ён томонга 20-30 см.

3. Бир оёқда сакраш. Арқондан ўнг оёқ билан сакраб ўтилади, юқоридан олдинга ҳаракатланаётганда худди шу оёқда иккинчи сакраш (тикланиш) амалга оширилади, арқондан чап оёқ билан сакраб ўтилади юқоридан олдинга ҳаракатланаётганда худди шу оёқда иккинчи сакраш (тикланиш) амалга оширилади.



4. Айланма кадам. Бу, асосан, бир оёқда сакраш билан бир хил, фақат тикланиш босқичида бўш оёқни олдинга, орқага ёки ён томонга кескин силкитилмайди.



5. Тўпиқ. Бу товондан кадамлар бирикмаси. Чап оёқда туриб асосий ҳаракат бошланади, сўнг ўнг оёқнинг товонини олдинга итариб, чап оёққа ўтилади. Чап оёқ билан сакраб чап оёққа тушилади ва ўнг



оёқнинг бармоғини чап товонинг орқа томонига қўйилади.

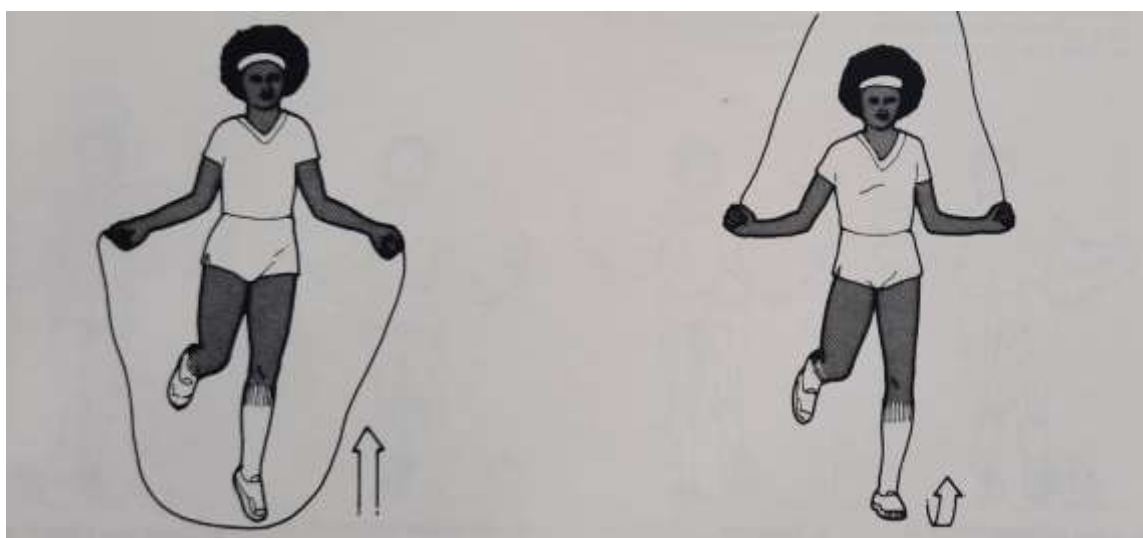
Ўнг оёққа сакраб тушилади ва чап оёғнинг товони олдинга олиб борилади.

Машқ шу тарзда такрор давом эттирилади.

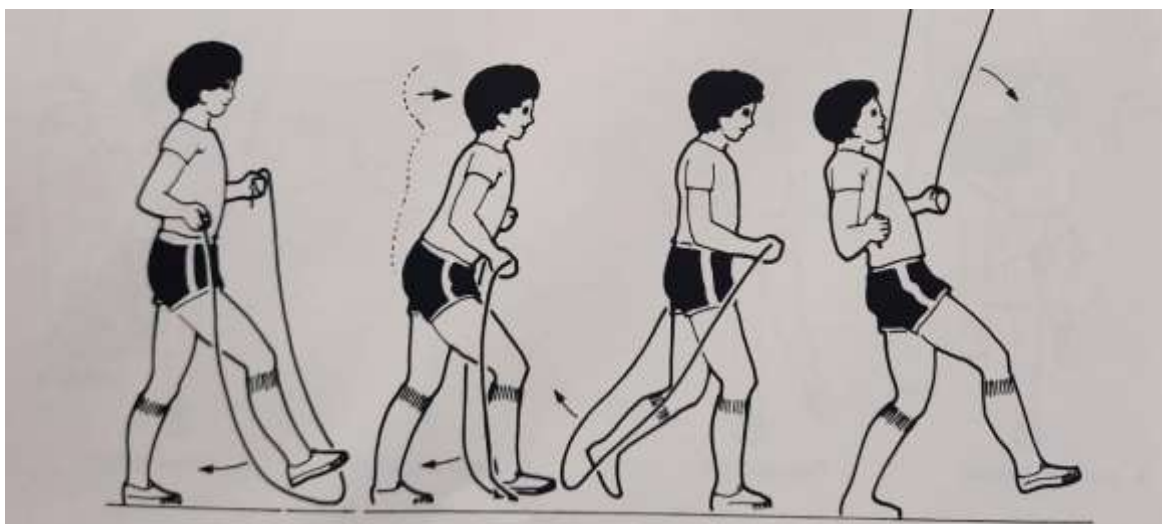
6. Банк. Чап оёқда турилади. Чап оёқда сакраб ва чап оёқда тушилади ўнг тизза юқорига кўтарилади. Чап оёқ билан сакраб чапга сакраб ўтилади ва ўнг оёқ иложи борича баландроқ кўтарилади. Ўнг оёқда сакраб, чап тизза кўтарилади. Машқ шу тарзда такрор давом эттирилади.



7. Битта оёққа сакраш. Арқоннинг ҳар бир айланишида сакрашдан кейин шу оёқда сакраш билан “тикланиш” бажарилади. Бирок, қарама-қарши оёққа сакрашга ўтишдан олдин арқоннинг бир неча айланишида шу оёқда сакраш давом эттирилади.

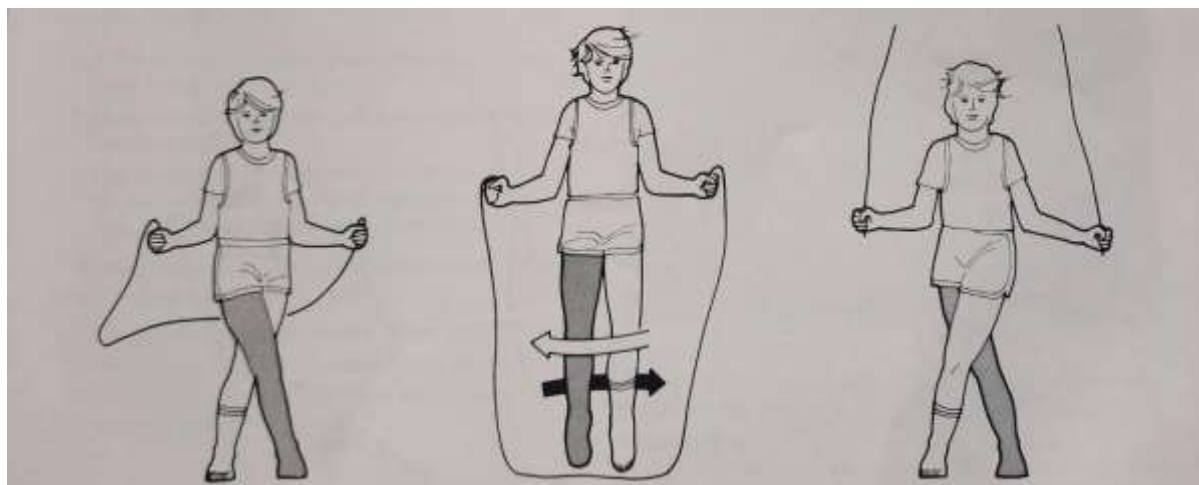


8. Тебраниш. Тебраниш билан қадам босганда, бир оёқ доимо олдинга ва

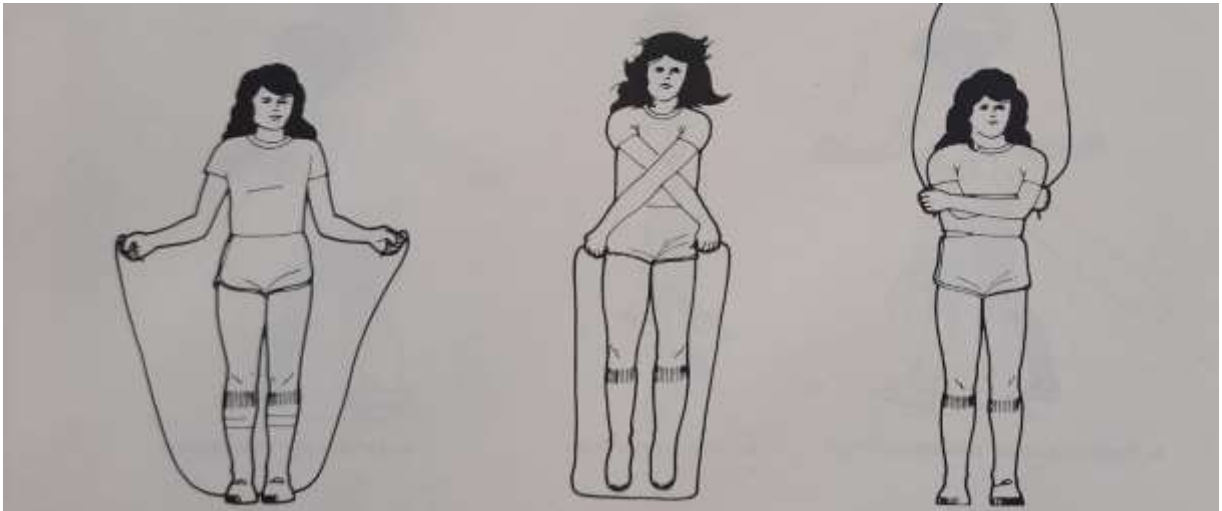


оғирлик олдинга ва орқага силжийди. Арқон олдинги оёқ остидан ўтаётганда, оғирлик олдинга силжитилади, орқа оёқнинг кўтарилишига ва арқонни остидан ўтишига имкон берилади. Арқон орқа оёқ остидан ўтиб, юқорига ва олдинга айлана бошлагандан сўнг, оғирликни орқа оёққа ўтказиб, орқага "тебранилади".

9. Қайчи. Дастлабки ҳолатда оёқ қайчи кўринишида турилади. Арқоннинг ҳар бир айланишида оёқлар ўрни алмаштирилади..



10. Қўлларни қайчи кўринишида ҳаракатлантириб арқон бир маромда айлантирилади. Арқон орқадан юқорига ҳаракатланиши пайтида ҳар иккала қўлни қарама-қарши томонга ҳаракатлантириб пастдан кўкрак тўғрисиغا кўтарилади, шу ҳаракат амалга оширилиши пайтида арқон бошдан олдинга келиб сакраб ўтиш амалга оширилади.



11. Қалампир кадам - арқоннинг икки марта тўлиқ айланиши таъминланади, бунда ижрочининг оёқлари ердан бир марта кўтарилганда арқон икки марта оёқлар остидан ўтади.



### **Мактабгача таълим ташкилотларида футбол элементларини ўргатиш.**

Футболни ривожлантиришни мактабгача таълим ташкилотлари муассасаларининг тарбияланувчиларидан бошлаб ўргатиш. Болаларни футболга қизиқтириш боланинг ўзига хос ривожланиш хусусиятлари ва салоҳиятларини ҳисобга олиб, футбол спорт тури техник элементлари иштирокидаги ҳаракатли ва эстафетали ўйинлар орқали таълим бериш ва ривожлантириш, бола саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, унинг

ҳаракатланиш эҳтиёжларини қондиришдан иборат. Тарбияланувчиларга жисмоний тарбия ва кўнгилоҷар машғулотларда бола организмнинг физиологик, антропометрик, морфофункционал ривожланиш жиҳатлари ва хавфсизлик нуқтаи-назардан оптимал стандартларни жорий этиш ҳамда улардан оқилона фойдаланиш зарур.

Мактабгача таълим муассасаларининг 5-6 ёшли катта гуруҳ ва 6-7 ёшли тайёрлов гуруҳи тарбияланувчиларини футболга қизиқтириш ҳамда тарбияланувчиларни футбол спорт тури билан назарий таништириш баробарида болаларнинг ёшидан келиб чиқиб футбол тўпи билан муомала қилиш, тўпни аниқ ва тўғри йўллай билиш, масофани ҳис қилиш, жамоавий ўйинда шерикни кўра билиш, бир-бирини тушуниш, рақибнинг қаршилигини енгиб ўтиш, майдонга мослашиш каби жиҳатларини футбол элементлари мавжуд ҳаракатли ўйинлар орқали ўзлаштиради.

2018 йилги БМТ Болалар жамғармаси ЮНИСЕФнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси техник кўмагида яратилган “Илк қадам” мактабгача таълим ташкилотининг Давлат ўқув дастури боланинг ўзига хос ривожланиш хусусиятлари ва салоҳиятларини ҳисобга олиш, ўйин орқали таълим бериш ва ривожлантириш, бола саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, унинг ҳаракатланиш эҳтиёжларини қондириш каби тамойилларни ўз ичига олади.

Дастурда кўрсатилганидек 5 дан 7 ёшгача бўлган боланинг тўсиқдан ҳатлаши ёки айланиб ўтиши, югуришнинг ҳар хил илон изи, эгри-бугри, моқисимон, тўсиқларни енгиб ўтиш каби турларини бажариши, коптокни юқорига отиши, уни илиб олиши, қопчани нишонга ирғита олиши, клюшка билан коптокни тўсиқлар орасидан олиб ўта олиши сингари ҳаракатларининг ривожланишини ҳисобга олиб тайёрлов гуруҳларида футбол элементларидан ташкил топган ҳаракатли ўйинлар орқали футбол спорт турини техник элементларига ўргатишни



йўлга қўйиш, ҳамда футбол фестивалини мунтазам ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Мактабгача таълим муассасаларида тарбияланувчиларга жисмоний тарбия машғулотида футболни ўргатиш болаларни футболга бўлган қизиқишини ортириши, тур ҳақида тушунчаларга эга бўлиши, ўйин қоидаларини билишларини таъминлаши билан бирга, мутахассисларга янги вазифаларни юклайди. Футбол ўйини асосан очик ҳавода чим ётқизилган майдонларда, мослаштирилган спорт зал ёки усти ёпиқ суний чим ётқизилган майдончаларда ўтказилади.

Мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчиларида кўникма ва малака жисмоний тарбия машғулоти ва ҳаракатли ўйин дақиқалари жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта бажариш орқали эришилади, такрорийлик ўз навбатида, бутун аъзо тизимлари фаолиятига таъсир этади.

Жисмоний тарбия инструктори тарбияланувчиларга даставвал футбол тўпи билан муомала қилиш, оддийгина тўпни тепиш, белгиланган нишонга (дарвозага) яқин масофадан секин-аста оралик масофани узайтириш билан ҳамда қаршисидаги шеригига тўпни аниқ йўллаш каби машқлардан бошлаш керак бўлади. Қуйида жисмоний тарбия инструкторлари томонидан тарбияланувчиларга футболдан илк одий машқларни ўргатиш учун намуна келтирилган.

1. Тарбияланувчилар жуфтликда бир биридан 5-7 метр узоқликда туриб олишади. Биринчи рақамли коптокни қаршисидаги жуфтига қараб оёқ учида астагина тепишни амалга оширади. Тўпнинг тўғри йўналтирилганлигини билиш учун *(оёқ учига бўр суртиб қўйилади)* тўпнинг қайси нуқтасига зарба берилиши кераклиги кузатилади. Ҳар бир оёқда 7-10 мартадан тепганида қаршисидаги шеригига неча марта тўғри йўллаганлиги саналади. Айнан шу ҳаракат билан 5-7 м. масофага кичик

75-100 см.ли дарвоза ёки нишон (байроқча, тўлдирма тўп, кегли доначалари ва ҳ.к.)га тепиш амалга оширилади. 7-10 мартадан кейин аниқ амалга оширилган зарбалар саналади.

2.Тўпнинг марказига эмас, балки марказидан бир оз чап ва ўнг томонга оёқ учида 3-5 мартадан тепиш. Тўп қайси томонга ҳаракат қилишини кузатиш ва тўп нишонга тегиши учун уни қаерига тепиш кераклигини эсда тутиш уқтирилади. (1-расм.)



(1-расм).

3. Аввало, тарбияланувчиларга футбол сирини ўзлаштиришда учта техник усул ва усулларнинг қўшилмасини бажаришни ўргатиш керак:

-оёқ юзасининг ички ва ташқи қисмларида тўп суриш.(2-расм)



(2- расм).

-қарши томондан думалаб келаётган тўпни оёқ юзасининг ички томони билан тўхтатиш. (3-расм)



(3- расм).

(4-расм).

-югуриб келиб оёқ юзасининг ўртаси билан тўпни тепиш. (4-расм)

4.Тўпни тепишни амалга оширишда ҳаракатлар мутаносиб тўғри бажарилиши учун таянч оёқни тўп билан бир текис қўйиш ва 4-5 қадам наридан югуриб келиш керак. Бу ҳаракат занжирида бешта муҳим вазиятни ҳисобга олиш зарур:

-югуриб келаётганда ўзгартирилган сўнги қадам;

-болдир ва тос оралиғида энг ўткир бурчак яратиш, шунингдек таянч оёқни 10-15 см ёндан ва тўп текислигида тўғри тутиш;

-оёқ тўпга теккан вақтида тизза бўғимида деярли тўғриланиши ва тизза гўё тўп устида осилиб қолгандек бўлиши лозим;

-зарба бериш вақтида оёқ (*тос–болдир-товон*) “букрига”ча айланади;

-зарба берилгандан кейин тепаётган оёқ олдинга узатилиб кетади.



(5-расм).



(6-расм).

Ўйин жараёнига яқинлаштирилган ҳаракатларни амалга оширишда эса югуриш вақтида “етакчи” оёқ юзаси тўпга тегишдан олдин оёқ (*оёқ панжалари гумбази*)нинг ички қисми ёки ташқи қисми сал ташқарига айланиб чиқади. (5-6-расмлар) Оёқни тўпга ишонч ва эътибор билан текказиш керак. Бунда гавда олдинга сал эгилган бўлади. Тўпга доимо қарайвериш керак эмас, чунки бу ҳолатда бошқа ўйинчилар нима қилаётганини кўрмай қоласиз. Шунингдек, тўпни доимо бошни кўтариб бутун майдонга қарайвериб суриш ҳам мумкин эмас. Ҳар галгидек бу гал ҳам мўътадиллик зарур, демак ўз олдингиздаги майдонга қараш кераклиги муҳимлигини тушунтириб ва бажартириш лозим.

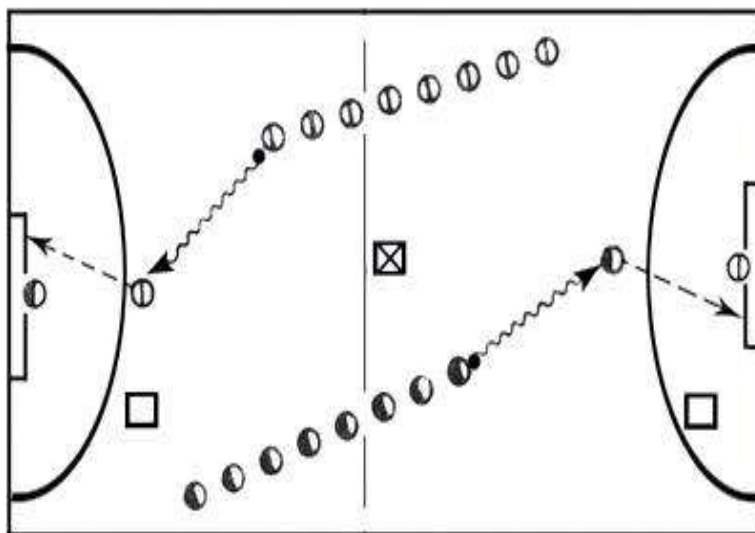
## *Футбол элементлари иштирокида ҳаракатли ўйинлар*

### *“Бирга бир” ўйини*

Мақсад: дарвозага тўп билан зарба бериш техникасини ўзлаштириш; тезкорлик, чаққонлик, координация қобилиятларини ривожлантириш.

Анжомлар: кичик ўлчамли футбол тўплари, дарвозалар.

Ўтказиш жойи: спорт зал, махсус ўйин хоналари.



Ўйинчилар:

5-10 кишидан иборат иккита жамоа ўйнайди.

Инструкторнинг ишораси билан биринчи рақамли футболчилар навбатма-навбат ёки бир вақтнинг ўзида тўпни дарвозага томонга суриб боришади ва жарима майдончасидан (белгиланган чизиқдан) дарвоза томон зарба беришади.

Кейин худди шу ҳаракатлар иккинчи рақамли футболчилар томонидан такрорланади ва ҳоказо.

*Қоидаси:*

Кейинги ўйинчи ҳаракатни аввалги ўйинчи тўп тепганидан кейингина бошлайди. Барча ўйинчилар топшириқни бажаргандан сўнг, киритилган голлар сони ҳисобланади ва ғолиб жамоа аниқланади.

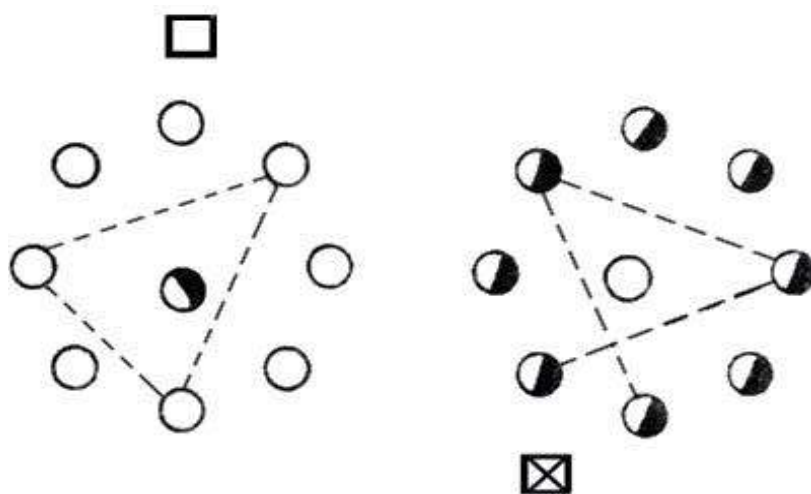
Тўпни тегиш техникасини яхши биладиган ўйинчиларга узоқроқ масофадан дарвоза томон тегишларига рухсат берилиши мумкин.

### **“Думалоқ тўп” ўйини**

Вазифа: тўпни тўхтатиш ва тегиш маҳоратини ошириш, диққатни, ҳаракатнинг аниқлиги ва тезлигини ривожлантириш.

Анжомлар: кичик ўлчамдаги футбол, баскетбол ёки волейбол коптоклари.

Ўтказиш жойи: спорт зали, болалар майдончаси.



### **“Думалоқ тўп” ўйини**

Ўйинчилар:

Бошловчи тўпни оёғи билан тегиб, уни айланадан чиқариб юборишга ҳаракат қилади.

Ўйинчилар тўпни оёқлари билан тўхтатади, унинг доирадан чиқиб кетишига йўл қўймайди.

Улар кечиктирилган тўпни бир-бирига ташлаши мумкин.

Агар бошловчи тўпни айланадан ташқарига чиқариб юборса, унда тўпни ўнг томонидан ўтказиб юборган ўйинчи жарима очкосини олади.

Шунинг учун ҳар бир ўйинчи ўзи ва ўнгдаги қўшнисини орасидаги бўшлиқни ҳимоя қилишга ҳаракат қилади.

Шу сабабли футболчилар бир оз ўнг томонга ҳаракат қилишади.

Қоидаси:

Тўп фақат ўйинчиларнинг тиззасидан баландроқ ўтган тақдирда учиб кетган деб ҳисобланади.

Тўпни қўллар билан ушлашга йўл қўйилмайди.

Тўпни узокроқ ушлаб турадиган ва жарима очколари камроқ бўлган жамоа ғалаба қозонади.

Агар ўйинда 25 дан ортиқ киши иштирок этса, унда бир нечта гуруҳлар ташкил қилиниши мумкин.

## Глоссарий

Атама	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
<b>Жисмоний тарбия</b>	<b>Жисмоний тарбия</b> – бу ҳар томонлама ривожланган, жисмонан соғлом, жисмоний камолотга эришган, ижтимоий фаол шахсни тарбиялашга қаратилган педагогик жараён бўлиб, ўзида ҳаракатларни (ҳаракат амалларини) ўргатиш ва жисмоний қобилиятларни (ривожланишини бошқариш) тарбиялашни мужассамлаштирган.	<b>Physical education-</b> is a pedagogical process aimed at educating a comprehensively developed, physically healthy, physically mature, socially active person, which combines the training of movements (actions) and the development of physical abilities (development management).
<b>жисмоний машқлар</b>	Махсус танланган ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли ҳаракатли фаолият тушунилади.	It is understood as a conscious movement activity carried out in order to solve specially selected and physical education tasks.
<b>жисмоний ривожланиш</b>	Одам организмнинг табиий жараён натижасида шаклланиши ва биологик ўзгариши.	Formation and biological transformation of the human body as a result of natural processes.
<b>жисмоний тайёргарлик</b>	Соғлиқни мустаҳкамлашга, ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, организмнинг умумий иш қобилиятини оширишга қаратилган педагогик жараён.	A pedagogical process aimed at strengthening health, developing the qualities of movement, improving the overall working capacity of the organism.
<b>спорт зал</b>	Спорт, жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун ва бир ёки бир нечта спорт тури бўйича мусобақлар ўтказиш учун мўлжалланган усти ёпик иншоат.	It is an indoor structure designed for sports, exercise and competitions in one or more sports.
<b>локомотор</b>	Шахснинг (жонзот ёки жисм) бир жойдан иккинчи жойга ҳаракатланиши.	The movement of a person (creature or body) from one place to another.
<b>экторморф</b>	Қад- қомат тузилиши тури – озғин, узун бўйли, семирмшга мойиллиги йўқ организм.	The type of body structure is a thin, tall, non-obese organism.
<b>интеллектуал</b>	Ақлий, ақл- идрокга оид.	It belongs to the mind, to the intellect.



<b>мезаморф</b>	Вазни оғир, мушакдор, гавдали бақувват қад-қомат	Heavy, muscular, energetic stature
<b>эндаморф</b>	Вазни оғир, семизликка мойил, суяклари йўғон, семиз тана тури.	Heavy weight, prone to obesity, thick bones, fat body type.
<b>оксиген</b>	Кислородли.	Oxygenated.
<b>КОГНИТИВ</b>	Инглизча “соғнизе- билмоқ, англамоқ, тушунмоқ”дан олинган бўлиб, бу психолгик,биологик,физиологик ҳаракатларини ўрганиш, ўзлаштириш.	It is derived from the English "cognize- to know, understand, comprehend", which is the study and mastery of psychological, biological, physiological actions.
<b>усул</b>	Спортчининг ғалабага интилиши ёки рақиб устидан устунликка эришиш учун ҳаракат фаолиятини вазиятга нисбатан лаҳзада ўзгартиришга қаратилган ҳаракати.	The action of an athlete to strive for victory or to instantly change the movement activity relative to the situation in order to gain an advantage over the opponent.
<b>креатив</b>	Ижодий, ижодкорона ёндошув.	Creative, creative approach.
<b>манипуляция</b>	(Объект), шахснинг тана аъзосининг бир қисми билан ҳаракат фаолиятини амалга ошириши.	(Object), the performance of a motor activity by a part of a person 's body part.

## АДАБИЁТЛАР

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд /Ш.М. Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги фармони
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрь ПФ-5887-сон “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”
4. “Илк қадам” 2018 йил, Мактадгача таълим ташкилотлари учун давлат ўқув дастури
5. Арслонов Қ.П, Абдуллаев Ш.Д, Ибрагимов М.Б. Жисмоний маданият дарсларида инновацион технологиялардан фойдаланиш.– Т.: Дурдона, 2016.
6. Раҳмонов П.Ф. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти. –Т.: ИТА – ПРЕСС, 2016.
7. Абдуллаев А., Хонкелдийев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 228 б.
8. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Тошкент: Лидер Пресс, 2009. – 200 б.
9. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. 1 том. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2014. – 220 б.
10. Хуррамов Қ.Ж. Болалар ва ўсмирлар организмининг шаклланишининг ёш хусусиятлари. – Т.: ИТА – ПРЕСС, 2015.
11. Усманходжаев Т.С, Исроилов Ш.Х, Пулатов А.А, Пулатов Ш.А. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. –Т.: Иқтисод-молия, 2015.
12. Азизов Н.Н. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.:ИТА – ПРЕСС, 2014.
13. Кирчнер/ Грахам Ж. Фишбурне, Пҳйсисал Эдусатион фор Элементарй Счоол Чилдрен Нинтҳ Эдитион, Университй оф Алберта, Бронн&Бенчмарк Публишерс, Мадисон, Виссонсин, Дубукуе, Иова, 1995.