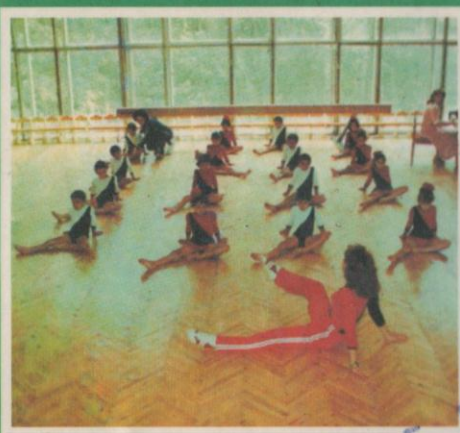


Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломова

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ РАЎБАР ХОДИМЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ БЎЙИЧА
РЕСПУБЛИКА ЎҚУВ-МЕТОДИКА МАРКАЗИ

Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломова

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

*Катта ва тайёрлов гуруҳи тарбиячилари учун
методик қўлланма*

Тошкент — „ILM ZIYO“ — 2006

74.100.5
У 73

*Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги қошидаги
Мактабгача таълим муассасаси раҳбар ходимларини қайта
тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича Республика
ўқув-методика Маркази қошидаги педагогик кенгашнинг
2006 йил 4 апрелдаги 2- баённомаси билан нашрга
тавсия этилган.*

Мазкур методик қўлланмада мактабгача таълим муассасаларининг катта ёшдаги гуруҳларида болаларнинг асосий ҳаракат фаолиятига оид машқлар ва уларни ўргатиш услубиятлари: юриш ва югуриш, сакраш, отиш, илиб олиш ва иргитиш, эмаклаб юриш, тирмашиб чиқиш каби асосий ҳаракатлар, бел қисмлари, елка бўғими мускуллари, гавда учун мўлжалланган умумий ривожлантирувчи машқлар кенг ёритилган.

Шунингдек, қўлланмада ҳаракатли ўйинлар ва улар билан боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган асосий ҳаракатланиш машқларини танлаб олиш ҳамда ўтказиш бўйича маслаҳатлар берилган.

Қўлланма мактабгача таълим муассасаларининг катта ва тайёрлов гуруҳлари тарбиячилари учун мўлжалланган.

Тақризчилар: **Д. Д. ШАРИПОВА** — педагогика фанлари доктори, профессор; **М.Ш. РАСУЛОВА** — психология фанлари номзоди, доцент.

«Мен 3 ёшлигимдан жисмоний машқлар билан шуғулланар эканман, токи ҳозирги давргача, яъни 91 ёшимда ҳам мунтазам машқни қанда қилмайман».

Академик Г.А. Сперанский

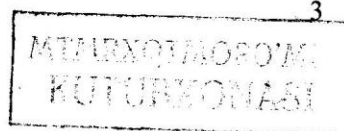
СЎЗ БОШИ

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги туфайли барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётгани, туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар, умуминсоний қадриятлар тизимида янгиланиш, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринга қўтарилаётгани, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муаммосининг муҳим йўналиши — ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини сингдиришдир. Уни таркиб топтириш учун оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг ходимлари бутун куч-қувватини, ғайратларини ишга солиб боланинг онгига ёшлигидан жисмоний тарбияга бўлган муҳаббатни сингдириб боришлари даркор.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгунига қадар халқимиз ҳаётининг барча соҳаларида миллий омил, миллий қадриятлар, анъаналар у ёки бу даражада камситиб келинди. Бу ҳол ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий ва жисмоний тарбиялаш соҳасида ҳам ўз ифодасини топди, ваҳоланки, бу соҳада асрлар мобайнида жуда бой ва жуда қимматли тажрибалар тўпланган эди.

Бунда Шарқ мутафаккирларининг концептуал-методологик меросларидан, халқ педагогикаси анъаналаридан, диний тарбия жараёнида халқимиз Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний, Фирдавсий, Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Заҳириддин Бобур ва бошқа алломаларнинг жисмоний тарбияга оид, ҳозиргача ўз



қимматини йўқотмаган илмий асарларидан самарали фойдаланиб келган. Чунончи, тиббиёт оламининг султони Абу Али ибн Сино ўзининг «Тиб қонунлари» асарида «Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланган одам ҳеч қандай даволашга муҳтож бўлмайди», деб айтган.

Саҳибқирон Амир Темур ўз «Тузуқлари»да шундай дейди: «Қўшин таркибига ёш навкарларни олишда уч қоидага амал қилинди: биринчиси — соғлом ва бақувват бўлиши, иккинчиси — қиличдан моҳирона фойдаланиши, учинчиси — ақл-заковатига ва баркамоллигига». Улуғ мунажжим ва давлат арбоби Мирзо Улуғбекнинг педагогик қарашлари диққатга сазовордир. Унинг «Фарзандингиз соғлом ва бақувват бўлиб ўсишини истасангиз, уни кичик ёшдан жисмоний машқлар билан шуғуллантиринг ва чиниқтиринг», деган сўзларининг аҳамияти беқиёсдир.

Соғлом, бақувват, жисмоний ривожланиб ўсаётган боғча боласи, бу, асосан, ўз ёши, қобилиятига кўра ҳаракат, малака ва кўникмалари шаклланиб келаётган, ўзига мос турли ҳаракатларга қизиққан, ахлоқий-иродавий шахснинг ижобий хислатларига эга бўлиши лозим.

Мактабгача жисмоний тарбия тизимида болаларни педагогика ва психология асосида ҳар томонлама шаклланишини, ҳаракат, жисмоний қобилиятларининг такомиллашини, ҳаракат малакаси, кўникма ва билимларини катталарнинг педагогик жараёни таъсири остида тарбиялаш ва ўргатиш лозимдир. Мактабгача бўлган давр боланинг ривожланишидаги муҳим давр ҳисобланиб, унинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича иш олиб бориш кенг маънода аҳамиятлидир.

Мазкур қўлланмада боғчадаги мактабгача тайёрлов гуруҳлари учун мўлжалланган спортга оид кўнгил очадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, сайрга олиб чиқишлар, гимнастика турига хос машғулотлар тавсия