

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY HARAKAT MASHQLARI

Nargiza Mo‘minova Sabitdjanovna

MTTDMQTMOI PhD,

Glossari: Ushbu uslubiy makolada maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlari. Uslubiy qo‘llanmada jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va umumiy prinsiplari keltirilgan. Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik tamoyili, tashqi muhit omillarining jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyati ochib berilgan

Глоссарий: данной методической статье дошкольные образовательные организации инструкторы по физической культуре. В методическом пособии изложены цели, задачи и общие принципы физического воспитания. Раскрыт принцип оздоровительной направленности физического воспитания, значение факторов внешней среды как средства физического воспитания

Glossary: in this methodological article, preschool educational organizations are physical education instructors. The methodological manual sets out the goals, objectives and general principles of physical education. The principle of health-improving orientation of physical education, the importance of environmental factors as a means of physical education is revealed

Tayanch iboralar: yetuk, barkamol, o‘yin, mashg‘ulot, didaktik, harakat.

Nafas mashqlari, yurish turlari va sakrashlar, oyoq va qorin mushaklarini, gavda va umurtqani, oyoq va tovon bo‘g‘inlari mushaklarini tarbiyalashga qaratilgan mashqlar, chaqqonlik va jasurlik hamda muvozanat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, quvnoq bolalarning harakatli o‘yinlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. O‘rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko‘nikmalari ko‘lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog‘liq holda

ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi. Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'lim Davlat ta'lim standartlariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: bastketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar. Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar. Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi. Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi. Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi. Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq tovoni qo'yilib, uchiga o'tiladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5

daqiq davomida muntazam yugurish qo'llaniladi. Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi. Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi. Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi. Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi. Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrabavaylash lozim. Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila

boshlaydi. Ilgari o‘rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur’atni o‘zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o‘tish hamda zinapoyalar orasidan o‘tish taklif qilinadi va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo‘ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. O‘rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko‘nikmalari ko‘lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog‘liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o‘zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi. Besh-olti yoshli bolalarda o‘z oldilariga qo‘yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o‘z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo‘ladi, shuning uchun, og‘zaki ko‘rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko‘nikma shakllantirish mumkin bo‘ladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun yaratilgan ta’lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o‘rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o‘yinlari: basketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar. Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo‘l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o‘rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo‘nalishda hamda bir me‘yorda yurish va yugurish ko‘nikmasini egallay biladilar. Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo‘ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi. Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o‘rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo‘yadi. Masalan, tizzalarni baland ko‘tarib yurish mashqini o‘zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo‘ladi. Yurishning

ushbu ko‘rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so‘ngra oyoq to‘liq qo‘yiladi. Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo‘l va oyoq odatdagidek o‘zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq tovoni qo‘yilib, uchiga o‘tiladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o‘rtacha sur‘atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo‘llaniladi. Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko‘payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko‘lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi. Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o‘rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e‘tiborni ko‘proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg‘amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o‘rgatilib boriladi. Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo‘ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo‘ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o‘zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo‘lni shiddat bilan harakatlantirib, to‘g‘ri dastlabki holatni egallab, to‘pni uzoqqa ota oladi. To‘p tashlab berishda, to‘pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to‘pga tomon gavda holatini o‘zgartirib, qo‘llarini cho‘za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi. Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma‘lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo‘lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi. Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur‘atiga, me‘yoriga ta‘sir ko‘rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi.

Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrabavaylash lozim . Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

ADABIYOTLAR:

1. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi -T.: Iqtisod-moliya, 2008.
3. Fayzullayeva M. va boshqalar. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
4. Usmonxo'jayev T. va boshqalar. 500 harakatli o'yinlar. -T.: Yangi asr avlodi,2014
5. Djamilova N.N, Sharipova M.X "Jismoniy tarbiya" o'quv uslubiy qo'llanma – T.,2018