

MAKTABGACHA YOSHDAGILARNING JISMONIY SIFATLARINI HARAkatLI
O'YINLAR ORQALI TARBIYALASH USULLARI

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi

21.123 guruh talabasi

Annotatsiya: *jismoniy mashqlarni bajarish prosessida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarni tarbiyalanadi. Ularni anatomo – fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlar tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi, yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlar baribir namoyon bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *nerv tizimi, egiluvchanlik, jismoniy sifatlar, fiziologik xususiyatlari.*

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo'zg'alistish va tormazlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga tug'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o'z o'rnini tez almashinishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rejalashtirishga sharoitni yaratadi. Nerv protsessi katta tezlikdagi – tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt moboynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta me'yor to'g'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir. Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa bel muskullari kuchsiz bo'lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. SHunga ko'ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib tug'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab, olish, ularni yurish tezlikni orttirish, boshqa harakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifodalashdan iborat bo'ladi, bularsiz bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa ham harakatli o'yin qoidalarni, umumiy va shaxsiy gigena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mustaqil va guruhi bilan bajarishga o'rgatish, o'zini sport razryadini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qiziqishga, do'stlik o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishga e'tibor beriladi, ularda

jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, ahloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilsin. Estetikadan tanining tuzilishi qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida maktab yoshgacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat qabul qilish, tushunchaga ega bo'lish, fikrlash ko'z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mustahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

Harakatga o'rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalarni osondan qiyin didaktik prinsipi asosida, ketma - ketlikda, asta - sekinlik bilan olib boriladi va jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigena qoidalari talablariga bo'ysunishga o'rgatiladi. Maktab yoshgacha bo'lgan bola jismoniy tarbiyasi umumiy o'qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o'qitishning quydagi - onglilik va faollik, ko'rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalik, talabalarini oshirish prinsiplariga tayanadi. Bolani harakatga o'rgatishda.

a) ko'rgazmalik uslubiyatida bajarilishi kerak bo'lgan harakat, ko'rgazmali qurol orqali ko'rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo'ljal beriladi.

b) so'z yordamida ko'rsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, so'rash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiyati - harakatni bajarish shartini o'zgartirmasdan va o'zgartirib bajarishdan foydalaniladi.

d) o'yin va musobaqa uslubiyati. hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta kichikligiga, harakat malakasi zahirasi ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezonini belgilanadi.

Eng kichik yoshdagilarda harakat malakasi zahirasi kam bo'lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo'ladi. Mashqga o'rgatish uchun ko'rgazmalik uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan tashqari ko'rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg'ulot paytida mashq texnikasi ni egallashni osonlashtiradi. Harakatga o'rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o'sha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o'qitish bolalarda obraziga kirib bajarishga qiziqishni shakllantiradi va ta'lim jarayonini faollashtiradi. Bu uslubni bolalar qancha kichik yoshda bo'lsa shunchalik qiziqib bajaradilar. Bu yoshdagilarga ko'rish va jismlarga qarab mo'ljal olish, qobiliyatini o'stirishni ahamiyati katta. U o'z navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni osonlashtiradi. Masalan: baland osib ko'yilgan jismdan oshirib uloqtirish, bunda tana orqaga bukiladi, tananing og'irligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo'lgan. Buyumga etish, o'yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo'yib bajartirishni samarasi yuqori bo'ladi. Bolalarni mashqlarini qurqmay bajarishga o'rgatish muhimdir. Harakat malakasini

shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, ko'pik, aytishuv bilan o'ynaladigan o'yinlarga musiqa tavsiya qilinadi. So'zdan foydalanish uslubiyati. Bolada jismoniy mashq haqida tug'ri tasavvur hosil qilish uni ko'z oldiga keltirib fikrlashga yordam beradi. Ko'rgazmalik va so'z yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini oshirish bilan yoki yozilganlarni ko'rishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar. Tushunarliroq bo'lgan so'z iboralari bilan quyonga o'xshab sakraymiz, qarg'aga o'xshab kag'iraymiz. Bolalar qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo'lsa, ularga jismoniy mashq o'rgatishda so'z bilan tushuntirish uslubiyatidan foydalanish osonroq bo'ladi. So'zni xarakteri o'rganishni har xil etapida turlicha bo'lishi lozim. O'rgatishni boshlanishda harakat to'liq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko'rsatma berishlari bilan almashinadi. Jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar o'qitish, ramlar ko'rish, stadionlarga ekskursiyalar va sayrlar qilish orqali ham yo'lga qo'yilishi mumkin. Mashq uslubiyati juda xilma - xildir. Maktab yoshgacha bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga hamma uchun umumiy holda ko'rsatish va bajarish kuproq olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik - fiziologik qobiliyatiga mos kelsin. Bu yoshda ko'proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, bir yo'la ko'plab asosiy muskul guruhlariga, organizmga fiziologik ta'sir o'tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasining rivojlantirishga sharoit yaratadiganlardan foydalanish lozim. Bu talablarga jismoniy mashqlarni velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlaridan olingan mashqlar javob beradi. Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarga statik xarakterdagi jismoniy mashqlar berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi, to'liq muskul qisqarishni talab qiladigan kuch mashqlari muskul va nerv bo'g'inlarini ishlarini susaytiradi. Yoshi ulg'aygan sari jismoniy mashqlar ham o'zgartiriladi va qiyinlashtiriladi. Bolalar yaslisi va bog'chalarida beriladigan mashqlar " Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi" da.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarda kattalar yordamida passiv harakatlar, aktiv harakat elementlari umumjismoniy mashqlar (jihazli va jihazsiz, chalqancha yotish bilan o'mbaloq oshish bilan boshni har tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng sodda o'yinlardan foydalaniladi. Bu yoshdagilar dasturida asosiy o'rinni uqalash (massash) egallaydi. Uqalashga oid material kitoblarda berilgan. Bir yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda sal qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, jisimli va jisimsiz (to'p, yog'och gimnastika o'rindig'i), asosiy harakatlar (yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash) saflanishning eng oddiy mashqlari (aylana bo'ylab yurish, bir kolona, sherenga bo'lib saflanishlar) velosipedda yurish, suzishni o'rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o'yinlar va raqs mashqlariga kengroq joy ajratilgan. Olingan o'yinlar bu yoshdagilar uchun qoidasini soddaligi g'olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar

timsolida, taqlid tarzida o'ynaladi. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalardagi mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning "frontal" uslubiyati deb aytiladi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqni ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni kursatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi. Bolalarda kattalarga nisbatan tez va engil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez - tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish tashishni vujudga keltiradi. SHuning uchun qaytarishni xilma - xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvuriga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda o'yin, musobaqa, turli xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. "Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi", "Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi", "To'pni kim uzoqroqqa ota oladi" yoki "Mo'ljalni ura oladi" x.k. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga hoslik o'qitish uslubiyatlarini o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladi. Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarni o'qitishda taqlid qilish, ko'rib turgan narsaga, yoki o'sha narsaga yoki boshqasiga, uni teskarasiga, pastga balandga, orqaga va mo'ljalga olish, o'yin usullarini kiritish o'qitishni emotsionalligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev, A., & Xankeldiev, SH. X. (2017). Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO'YU uchun darslik,(I-jild)/Toshkent/" NAVRO'Z" nashryoti.
2. Abdullaev, A., & Xonkeldiev, SH. (2016). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: ucheb. posobie. Tashkent: Izd-vo Guliston davlat universiteti.
3. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
4. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
5. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.
6. Xolmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. Texas Journal of Engineering and Technology, 9, 88-91.
7. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
8. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
9. Agzamovich, M. A. (2021). MONITORING OF THE MOTOR READINESS OF THE STUDENTS OF THE NATIONAL GUARD COURSES.

10. Tuychiev, A. I. (2022). **ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ: uychiev Ashurali Ibragimovich, Prepodavatel Ferganskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie i innovatsionnye issledovaniya mejdunarodny nauchno-metodicheskiy jurnal, (2), 160-162.**
11. Agzamovich, M. A. (2021). **Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.**
12. Ashurali Ibragimovich Tuychiyev (2022). **O'QUVCHILARDA INTIZOMIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Academic research in educational sciences, 3 (2), 896-901.**
13. Ismoilov, S. (2021). **PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.**
14. Ismoilov, S. (2021). **PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.**
15. Ismoilov, S. (2021). **Developing A Valued Attitude Towards the Family in Students as A Topical Pedagogical Problem. Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 3, 91-93.**
16. Ismoilov, S. D. (2022). **O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING O 'ZIGA XOS MUHIM JIXATLARI**
17. Ismoilov, S. (2021). **SPECIFIC FEATURES OF FORMATION OF FAMILY VALUES IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 693-696**
18. Qosimov, A. N. (2021). **FORMIROVANIE I FIZICHESKOE RAZVITIE SOMATOTIPOV MYSHS U STUDENTOV 13-15 LET, ZANIMAYUЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.**
19. Kosimov, A. (2021). **Issledovanie fizkulturno-ozdorovitelnoy raboty v sisteme shkolnogo obrazovaniya. Nauka segodnya: realnost i perspektivy [Tekst]: materia, 77.**