

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDAGI ASOSIY HARAKAT TURLARI

Abdujabborova Sabina Kurbonali qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, maktabgacha ta'lim fakulteti

2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *ushbu maqolada muallif tomonidan jismoniy tarbiya fanida mashg'ulotlardagi asosiy harakatlar va ularning bajarish texnikasi tadqiq etiladi.*

Kalit so'zlar: *nafas olish mashqlari, yurish turlari va sakrashlar, bokser, qo'ng'izvoy bilan xakka.*

Inson sog'lom va jismoniy jihatdan baquvvat bo'lishi jismoniy madaniyatning yuksak darajada tadqiq etilgani bilan belgilanadi. Shuning uchun ham bekorga "Sog'tanda sog'lom aql" deyilmaydi. Jismonan sog'lom inson ma'nan barkamol bo'ladi. Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri qad-qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, birgalashib harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin yuzaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida asosiy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hakazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im muskul signalizatsiyasi bevosita keyingi sistemaga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Bolalarda shu tufayli hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitiga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi.

Mashqlar shunday tanlash kerakki, unda xar bir bola uchun ular o'yini kabi faraz qilinishi balki osonroqdir, agar "Qani bolalar oldinga engashing va o'tirib turing" va umuman boshqacha aytganda o'yin taklif qilinadi: "Gul sayri va gul terish". Bulardan tashqari bolalarga taqlid shaklida bir necha mashqlarni, xarakat holatlarni aytilsa, ular darrov zavqlanib bajarilishi mumkin. Masalan, "Qani baland bo'yli novcha bo'lib yuring", "Pakana bo'lib yuring", "Quyvon bo'lib yuring", "Kuchukcha bo'lib yuring" va x.k.

Shunday qilib, ko'rsatma metodikaga binoan shug'ullansa, maktabgacha yoshdagi bolasi nafaqat jismoniy rivojlanadi, balki taqlid qilish, pantomim asoslarini bilib tabiiy o'yin va san'at chegaralarini ham o'zlashtirib oladi. Madomiki, eng muhimi, u hech

qachon ertalabki badantarbiya qandaydir zerikarli, majburiy bir narsa deb tushunmasligi lozim.

Nafas olish mashqlari:

Tik turgan xolda. To'g'ri turing, qo'llarni tepaga ko'taring, tortiling, iloji boricha bir necha marta va chuqur nafas oling. Keyin oyoqlarni tizzadan bukib, gavnani pastga tushurib nafas chiqaring.

Tik turib qo'llar belga qo'yiladi. Oyoqlarni bir oz yon tomonga yozib, qo'llar belda chap tomonga engashing. O'ng tomonga tortilib engashib nafas oling. So'ng asosiy xolatda tik turib nafas chiqaring. Shundan so'ng o'ng tomonga egiling. Shunda belni tomoni tortiladi. Rostlaning va chuqur nafas oling.

Chordona xolatida o'tiring. Oyoqlarni chalishtirib o'tiring, qo'llarni bosh orqasiga qo'ying, ko'krakni roslab oling. Boshni orqaga tashlab chuvur nafas oling va nafas chiqaring. Qo'llarni o'tirgan holda bosh orqasiga qo'ying va o'ng tomonga engashing.

Tizzalarda cho'kkayib o'tirish. Oyoqlarni tizzadan bukib turish va tovonlarga cho'qayib o'tirish. Qo'llarni yelkaga, tepaga, belga va bosh orqasiga qo'yib turishlar.

Yurish turlari va sakrashlar:

Baland bo'lib yuring. Oyoq uchlarida turib qo'llarni cho'zing balandroq. Tepaga qarab, qo'l uchlaridan ko'z uzmasdan cho'ziling – tortiling. Oldinga yuring.

Pakana bo'lib yuring. Yarim o'tirish qilib, go'yo pakana kishi bo'ling. Shu holatda yarim o'tirgan holda oldinga qo'llarni cho'zib yuring, yiqilmaslikka harakat qiling! Yurganda bir kichkina, bir baland, bir novcha, bir pakana bo'lib xushchaqchaq bo'ling.

Xarbiy askar bo'lib yuring. Qo'llarni yon tomonga to'g'ri cho'zib yuring, qo'llar yonlarga yopishganday xarbiy askar go'yo yuring. Oyoqlar to'g'ri, tovonlarni to'g'ri bosib yuring.

Laylak kabi yuring. Siz ko'rgandirsiz laylak qanday yurishini? Oldinga oyog'ini tizzadan bukib, so'ng to'g'irlab oyog'ini yerga qo'yadi. Qani siz ham laylakka taqlid qilingchi. Qo'llarni yon tomonga yozing qanot kabi yozing va doira bo'ylab boshingizni ko'tarib yuring.

Emaklash, ya'ni "to'rt oyoqlab" kuchukcha bo'lib yuring. Qani to'rt oyoqlab kuchukcha bo'lib yurib ko'ringchi. Buning uchun emaklab yurish kerak, ya'ni ikkala qo'l kaftlarini polga qo'yib hamda ikkala tizzaga tayanib yurish. Kim qanday yuradi, boshqalardan tezroqmi?

Oyoq va qorin mushaklarini puxtalovchi mashqlar:

To'la va ingichka. Tizza cho'kib o'tiring, tovonga suyaning, qorinni chiqarib, belni qayishtiring. Ushbu mashq sizni xipeharoq qiladi. Keyin qorinni chiqaring.

Oyoqlarni oldinga chiqaring. Tik turing. Bir qo'lingiz bilan yon tomonda tiranib bir oyog'ingizni ko'tarib gorizontol xolatida oyoq uchini to'g'irlang. Oldingizga o'ng oyoqni, keyin chap oyoqni. Shu mashqni necha marta bajarish mumkin? Qo'ng'izvoy bilan Xakka.Bolalar qarama-qarshi ikkita komandalarga bo'linadilar. Bir tomonda start chizig'ida qo'ng'izvoylar, finishda Xakkalar. Murabbiyni ruhsatiga ko'ra mashqni bo'lib

qo'ng'izvoylar boshlaydi. Signal berilishi bilan qo'ng'izlar emaklagan holda oldida yotgan ko'ptokni boshi bilan turtib finishga olib boradi. U yerdagi xakkalar ko'ptokni oyoqlari orasiga qistirib start tomonga sakrab kelishadi. Shunday qilib qaysi komanda (qo'ng'izvoy va xakkalar) oldin bajarsa o'shalar g'olib deb xisoblanadilar.

Daraxtdagi maymuncha. Chalqanchasiga yoting va bir oyog'ingizni tepaga ko'taring ikkala qo'lingiz bilan oyog'ingiz sonidan ushlab sekin-asta tepaga tirmashib ushlab oyoq panjasigacha chiqaring, go'yo maymuncha yoki mushuk daraxtga chiqqanday. Oyoqni xuddi daraxtni quchoq ochib ushlab olib tepaga chiqqanday. Ushbu mashqni boshqa oyoqda, so'ng yana qayta mashq qiling.

Bel va orqa muskullarni mustahkamlovchi mashqlar:

Samolyot.Dastlabki holat tik turing, qo'llar yonga cho'zilgan, go'yo samoletning qanotlari kabi. Endi har tomonga engashib uching va ovoz chiqarib uchishni ko'rsating.

Bokser.Bokschilarni qandayligini bilgan bolalar, tik turib boks tushadi, oynaga qarab bokserlik qiladi, yumshoqroq qopni yoki yostiqlik osib qo'yib boks tushadi.

Shunda bolalarni gavda, qo'l, yelka kamari muskullari yaxshi rivojlanadi. Ximoya va xujumga tayyor bo'lishni o'rganadi. Organizmmustahkamlanadi va baqquvat bo'ladi.

Shamolli tegirmon. Tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'lingizni o'ng yoki chap belingizda, ikkinchisi esa tepaga ko'tarilgan, uni aylantirib turasiz. Tegirmonni pirpiragi shamolga qarab aylanadi, siz sekin-asta ikkala qo'l bilan birinma ketin aylantirishga harakat qiling.

O'tin yoruvchi. Tik turgan holatda, oyoqlarni yozib, qo'llarni juftlab, biron narsa ko'targanday o'tin yorishga tayyorsiz. So'ng 1-2 deb qo'llarni ko'tarib "uf" 3-4 sanoq bilan o'tin yorishni ko'rsatish kerak. Shunday qilib 5-6, 7-8 marta mashqni bajarish kerak. Ushbu mashq bel, yelka, qo'llar bo'g'ini muskullarini mustaxkamlaydi.

Oyoq panjalari va mushuklarini puxtalovchi maxsus mashqlar:

O'rindiqqa yoki polga o'tirib oling. O'ng oyog'ingizni barmoqlari bilan tovonni "tanishtiring" panjalar joyida qoladi, tovonni oldinga panjalar tomon siljiting. Panjalar soljiydi. Yana qayta tovonlarni panjalarga suring, panjalar yana qochadi. Natijada oyoq panjalari to'liqinsimon bo'lib xarakatlanadi. Shunday qilib, yana qayta xarakat oldinga, orqaga siljitib mashq qiling.

Oyoq panjarini "musht" qiling. Polga yoki o'rindiqqa o'tiring, oyoq panjarini qabbiq tovoniga qaratib siqib oling va yana qayta rostlab oling (xuddi shunga o'xshash mashqni qo'l panjalariga ham bering).

Oyoq panjalarida tayoqni aylantiring. Polga yoki o'rindiqqa o'tiring va tikkasiga gimnastik tayoqcha yoki gantel qo'ying. Oyoq panjarini bir oz ko'taring, tayoqchani siqib olib aylantiring.

Tayoqqa tirnashib chiqing. Polga yoki o'rindiqqa o'tirib gimnastik tayoqchani qo'lga oling. Uni tikkasiga qo'yib, go'yo uni tepasiga tirmashib chiqishga harakat qiling, buning uchun tayoqni o'ng va chap tomonidan oyoq panjalari va qo'llar bilan ushlab

olish shart. Iloji boricha tepaga tirmashib chiqing, tizzalarni buking va yana qaytarib tushing.

Oyoq panjalari massaji. O'rindiqqa o'tirib oyoqlarni cho'zing, o'ng oyoq panjasini chap oyoq boldiridan yuqoriroq qo'yib ishqala boshlang. O'ng va chap oyoqlarni almashib massaj qilavering.

Balerinaning mashqi. O'rindiqqa o'tiring va oyoq panja uchlari bilan polga tayaning. Mayda qadamlar bilan o'zingizni ishga tayyorlang. Oldinga shu qadar yuringki, toki oyoq tovonlari polga tegmaguncha, keyin orqaga qayting, go'yo balerina kabi. Tizzalar ichkariga kirmasin, tovonlar esa bir-biridan uzoqlashmasin.

To'pni oyoqlar bilan ushlang. Polga o'tirib oyoqlar bilan kichkina to'pni ko'tarib, tashlab, ushlab, aylantirib turish. Faqat uni qo'llar bilan ushlamaslik kerak.

To'pni dumalating. O'rindiqqa yoki pol ustiga oyog'ingiz panjasini tennis to'piga qo'yib dumalating. Keyin oyoq panjasini uchidan toki tovongacha, so'ng tovondan oyoq uchigacha dumalating.

Sharik va halqachalar bilan o'yin. Polga o'tirib oling, oldingizga o'nta halqachalarni terib qo'ying. Halqachalar oldida kichik shariklar qo'ying. Har bir shariklarni halqalar ichiga bittadan qo'yib chiqing: beshtasini o'ng oyoq panjalarida, beshtasi chap oyoqda. Keyin shariklarni qo'lingiz bilan olib halqalar oldiga qo'yib chiqing. Shunday qilib yana shu mashqlarni qaytaring.

Oyoq bilan ip bog'lang. Polga oyoqlarni tizzadan bukib o'tiring, tizzalarni yon tomonlarga yozib, oyoq panjalarini orasiga qalam yoki cho'pga ip bog'langan bo'lsin. Ipli cho'pni oyoq barmoqlari yordamida qalamga bog'lab chiqing. Yana qog'oz ustiga oyoq panjalarini qo'yib qalambilan qog'ozga chizma yozing.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. T.S.Usmonxo'jayev va boshq. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya".T.: "Ilm Ziyo", 2006
2. K.M.Mahkamjonov va boshq. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi". T.: "Ilm Ziyo", 2006
3. "Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida". Tuzuvchi: D.J.Sharipova. Ilm Ziyo nash. T.2007
4. M.Nuriddinova. Yozgi mavsumga metodik tavsiya. Toshkent, 2015
5. www.arxiv.uz