

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Қулбобоева Махбуба Хусановна

Термиз давлат педагогика институти, Мактабгача таълим йўналиши магистри

Аннотация. Болани ақлий, эстетик (гўзаллик) ривожлантириш инкор этмаган ҳолда шуни айтиш керакки, ҳаракатли ўйинлар, сайрлар, саёхатлар тенгдошлари билан мулоқот қилишга боланинг вақти тобора камайиб кетаяпти. Ўйин билан бола фаолиятининг бошқа турлари, ўйинларнинг ҳар хил турлари орасидаги мувозанатнинг бузилиши мактабгача ёшдаги болалар саломатлигида ҳам ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражасида ҳам ўз салбий аксини топади. Мақолада юқоридаги муаммоларнинг ечими ўрин эгаллаган

Калит сўзлар: мактабгача ёш, бола, жисмоний сифат.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жиҳдларидан бири ҳисобланади. Жисмоний жиҳдлар бола организмнинг функционал, психологик ва биологик хусусиятлари билан боьпқдир.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳаракат малакаларига ургатиш билан бирга қушилиб, анна шу малакаларни такомиллашувига, бутун организмнинг соьомлашувига, психиканинг ижобий эмоционал ҳолати яхшиланишига таъсир курсатади. Болалар ҳаракатларини тобора купрок ишонч билан бажара бошлайдилар, яъни ҳаракатларни тезрок узлаштирадидлар, купрок ютукка эришишга интиладидлар, ижодий мустақиллик курсата бошлайдилар.

Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, чакконлик, чидамлилиқ, куч ва букилувчанликнинг ривожланиши болаларда ҳаракат малакасини шакллантириш билан маркам боьик ҳолда олиб борилади. Машрулотларга анна шу хусусиятларни изчиллик билан ривожлантириб борадиган машқлар киритилади.

Жисмоний тарбия машрулотлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, шунингдек болаларни сайрга олиб чиқилган вақтда уларни узлари мустақил равишда бажарадиган ҳаракатлар ҳам юқорида санаб утилган жисмоний спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Тезкорлик жисмоний тарбия назариясида одам функционал хусусиятларининг комплекси сифатида, ҳаракатларни тезлик таснифини бевосита ва купрок даражада белгилаб берадиган омил сифатида қараб чиқилади.

Тезкорлик ҳаракат реакциясининг тезлиги айрим ҳаракатларни зудлик билан бажарилиши, тез такрорланадиган ва қайта-қайта бажариладиган ҳаракатларнинг частотаси орқали белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб қисмларга ажратилади. Оддий реакция илгари маълум булган ҳаракатларга жавоб тарзида намоён булади.

Тусатдан берилган сигналларга ҳам (масалан, тез югуриш урнида болаларга қараб бериладиган «югур!» деган сигнал) жавоб тарзида ифода этилади.

Мураккаб реакция - бу ҳаракатдаги объектга қаратилган бўлиб, танлов реакцияси тарзида кечади.

Мактабгача ёшдаги болалар учун ҳаракатдаги предметга нисбатан энг оддий тарздаги реакция тушунарли бўлиб (масалан, копток уйнаётган вақтда коптокни бир-бирига отиш, тур-сеткадан ошириб отиш ва бошқа шунга ухшаш ҳаракатларда намоён бўлади).

Тезкорлик болаларни асосий ҳаракатларга ургатиш жараёнида ривожланиб боради. Е.Н.Вавилованинг маълумотлари буйича тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун тез ва секин суръат билан югуриш машқларидан фойдаланиш лозим: тез суръат билан қисқа масофаларга югуриш машини секин суръат билан секин югуриш машқларига алмаштириб туриш зарур.

Машрулотларда ва уйин фаолиятида анча мураккаб старт ҳолатларидан туриб югуриш усулларида фойдаланишлари (битта тиззани ерга тираб чуққайиб утирилган ҳолатдан, икала тиззани буқиб утирилган ҳолатда туриб югуриш ва бошқалар жумласидандир. Ҳаракатли уйинлар ҳам тезкорликни устиришга ёрдам беради. Сигнал буйича қим тез югуришга уйнаётган болалар ҳаракат тезлигини шароитга қараб мустакил равишда узгартиришлари мумкин (масалан, қувлашмачок уйнаётган вақтидаги ҳаракатлар ва х.к.). Боланинг ҳаракатларга гугри жавоб реакцияси унинг ҳаракатдаги предметга (масалан «коптокни олиб олиш» уйинида) унинг йуналиши ва тезлигига муносабатидан, уни тез идрок этишда қуринади.

Бола яқинлашаётган предмет билан узи орасидаги масофани ҳамда предмет узига қанча вақтда етиб келишини белгилай олиши керак. Бу эса асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг муайян даражада ривожланган, тараддий этган бўлишини талаб қилади. Шунда бола фазасида вадт тушунчасини англай бошлайди ва қуз билан мулжал олиш мадоратини эгаллайди. Бора-бора буларнинг даммаси душилиб болага узғариб турган вазиятларда туғри мулжал ола билиш имкониятини беради.

Чаддонлик - бу янги даракатларни тез эгаллаб олиш қобилияти бўлиб, даракат фаолиятини шароитга қараб тез узғарила олиши демакдир (қаранг «Теория и методика физическогo воспитания»).

Чакконликнинг ривожланиб бориши асаб тизимининг муайянлиги асосида, бола уз даракатларини ва тевақил атрафдаги шароитни сезиши дамда идрок этиши асосида содир бўлади. Ҳаракатли топшириқнинг муваффақиятли бажарилиши мазкур даракат фазода, муайян вақтида ва қуч-қувват компонентлари ордали белгиланади. Болада чаддонликнинг тарбияланиши ундаги даракатни координациялаш, мувофиқлаштириш ва даракатларни изчил бажариши добилиятининг ривожланиши билан боғлиқдир. Чаддонлик дардандай даракат (югуриш, сакраш, улодтириш, тирмашиб қидиш ва х.к.)нинг зарур компоненти дисобланади.

Болаларда чаддонликни тарбиялаш учун даракатга асосланган қўлланма жисмоний машқлардан (предметлар орасида юриш ва югуриш:

дар хил тусидлардан ошиб утиш, чамбарак ордасидан утиш, икки бола скамейка устида бир-бирига дарамма- дарши юриб, бир-бирини йидитмай утиб кетиш в ах.к., шунингдек, копток отиб уйнаш, сакраш, тирмашиб чидиш, умумий ривожланиш ва айникса хар хил предметлар билан бажариладиган машқдар ва бошкалар) фойдаланилади. Харакатли уйинлар вақтида болалардаги чакконликни такомиллаштириш учун энг яхши шароит яратилади. Бунда бола фахм-фаросатини ишга солиши чаккон ва эпчил булиши талаб кдлинади. У предметлар орасида уларга тегиб кетмай ута олиши, кутилмаган вазиятда ташаббус курсатиши, узининг фазода ва муайян вақт ичида мулжал ола билиш кобилиятини ишга солиб, узи учун кулай пайтлардан фойдалана олиши керак. Чакконликни такомиллаштириш учун хар хил предметлар - скакалка, коптоклар, чамбарлар, таёклар ва бошка шунга ухшашлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланиши мақсадга мувофидир.

Икки киши булиб, гурух-гурух булиб машқ, бажариш хам яхши натижа беради.

Чакконликни ривожланиш вазифаси машқлар турини тез-тез узгартириб бориши ёки уларнинг янги вариантларидан фойдаланишни талаб килади. Бундай янгилик болаларда координацион кийинчиликлар

ту^дириб, улар олдида шу кийинчиликларни энгиб утиш вазифасини куяди. Болада харакат малакалари канчалик купрок булса, унинг янги харакатларини урганиши шунчалик энгил кечади ва чакконлик такомиллаштирилиб борилади.

Куч - бу боланинг ташки каршиликини энгиб утиш учун бажарадиган харакатлар жараёнидаги ёхуд уларга карши уз мушакларини зуриктириш ортали карши хдракатдар к,ила олиш кобидиятидир.

Кучнинг намоён будиши, биринчи навбатда мушак аппаратдари фаодиятини мувофикдаштириб турадиган кучдар х,ам асаб жараёнларининг констрация кидиниши туфайди вужудга келади (А.П.Крестовников).

Болаларни тарбиялашда улар организмига хос булган ёш хусусиятдари х,исобга одинади. Хусусан асаб тизимининг ривожданиши х,ади давом этаётгандиги, мушакларнинг заифдиги, мушаклар тонуси - букидувчандиги х,ади етарди эмасдиги назарда тутилади. Масадан: сакраш, югуриш (30 м га), удоктириш (узокка удоктириш) машқларида бола хдракатларини тез бажариши боданинг асаб мушак зурикиши бидан бирга кушидиб кечади, яъни тездикгкуч сифатдари намоён будади. Бундай сифатларни ривождантириш учун унга баданд будмаган жойдардан сакраб тушиш машқларидан фойдаданиш мумкин. Машқларни бажариш жараёнида аста-Ғсекин юкорига ёки оддинга сакраш, бироз тепарок жойдан пастга сакраб тушиш, сад югуриб кешиб сакраш, юкорига сакраб ерга тушганда чуқкайиб утириб кодиш, турган жойда сакраш ва сакраб-сакраб оддинга сиджиш хдракатларини бажариш хдмда бунда уртача суръат бидан тез суръатни адмаштириб

туриш дозим.

Умумий ривожданиш машқдарни бажариш вақтида ҳам ичига ҳам, аво туддиридган тупдардан кенг фойдаданидади. Бунда бодани ёшига қараб машқдарни бериш дозим. Масадан: қоптоқни юқорига, олдинга қутариш, пастга тушириш, тупни икки қуллаб ушлаб туриб утириш, тупни думалатиш, тупни қуқракка қуйиб туриб олдинга отиш ёки ирқитиш, бошдан ошириб отиш машқларини бажариш мумкин.

7 ёшгача булган болаларда турли масофаларга югуриш вақти анча тез узгаради. Олинган маълумотларга қараганда, 30 м масофага югуриш вақти муттасил равишда қисқариб боради. 6-7 ёшгача булган болаларда югуриш қадамларининг узунлиги изчиллик билан қатталлашиб бораётганлиги қузатилади: айни маҳалда югуриш қадамларининг частотаси қамрок узгаради. Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларда югуриш тезлиги ортиб бориши қупрок даражада югуриш қадамларининг қатталлашиб бориши ҳисобига содир булади.

6 яшар болалар узлари эплэй оладиган даражада югуриш техникасини эгаллайдилар.

Машрулот пайтида югуришни такомиллаштиришга, тезликни оширишга асосий эътиборни қаратилади. (6 ёшга тулганда бола 30 м масофани 7,5-6,5 секунд ичида югуриб утиши қерак. Болалар билан югуриш машқини такомиллаштирадиган қувлашмоқ уйинлари ва бошқа югуриш билан боғлиқ булган ҳар хил топшириқли машқлар утқазилади.

Болаларда югуриш машқини такомиллаштириш мақсадида, юриш машқини такомиллаштириш вақтида бажарилганидек, турли машқ усулларида: оёқ учларида югуриш, қатта-қатта қадам ташлаб югуриш, қорин мушқларини, бел ва буғимларни машқлантирувчи, яъни тиззани қаланд-қаланд қутариб югуриш, бир-бирини қувиб тутиб олиш ва қулдан қикиб қочиб қетиш билан боғлиқ, булган уйинлар ташқил этиб югуриш, сақда турган ҳрлдаги турли томонларга ёйилиб қетиб, фазода ва қамоа ичида муқжал олиш машқини яқши ургатадиган, теқарататроқдаги вазиятнинг узқаришига эқчиллик билан тез реакция беришни тарбиялайдиган ҳам, арақатлар қилиб югуриш машқларидан фойдаланиш мақсадга мувоқидир.

Физкультура машрулотларида югуриш машқлари режага мувоқиф турли суръатларда олиб қорилади:

1. Тез суръат билан (икки-уч марта танаффус қилиб 20 мга) югуриш. Бу машқ болаларда тезлик-қуч сифатларини оширади;
2. Муътадил (уртача тезолик билан) югуриш. Бунда 80-120 м масофага югуриш машқини (2-4 марта) юриш машқи билан алмаштириб бажарилади. Бундай машқлар умумий қидамлилиқни тарбиялашга ёрдам беради;
3. Секин суръат билан (йул тушмаган жойлардан 400 м гача булган масофага югуриш. Бу машқ, ҳам умумий қидамлилиқни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳдсобланади.

Тирмашиб қикиш.

Нарвончадан чиқаётганда оёқлар нарвонча пояларга таяниб кутарилар экан, бунда кул ва оёқларнинг ҳаракатлари навбат билан алмашилиб туради., дам-бадам ҳар иккала оёқ, нарвоннинг битта поясида қисқа муддат тухталиб қолади.

Мунтазам машқлар утказиб турилган вақтда катта гуруҳдаги ва мактабга тайёргарлик куриш гуруҳидаги болалар тирмашиб чиқиш машқини тез эгаллаб оладилар ва бунда бериладиган қушимча машқларни ҳам ритмик тарзда яхши бажардилар. (Масалан: минбар устига тирмашиб чиқадилар ва унинг кейинги куббасига сакраб утадилар). Тепаликка урнатилган майдончага қадар кутарилиб, унинг минбарига байроқча урнатиб тушадилар, югуриб келиб, минбарнинг энг баланд нуқтасига қадар тирмашиб чиқадилар - бу ҳаракатларнинг ҳаммаси бу «маймунлар ва овчилар», лентали қопқонлар» сингари уйинлар вақтида амалга оширилади.

Ушбу машқларнинг ҳаммаси барча ёш гуруҳлари болалари билан тарбиячининг бевосита назорати остида утказилиши керак. Катта ёшдаги боға болалари ҳодача ва арқонга тирмашиб чиқаолишлари мумкин.

Бола дастлаб арқон (шест) ёнига яқин қуйиб уни икки қуллаб ушлайди. Қулларини бошидан юқори кутариб тугри узатилган қуллар билан арқонга осилади, сунгра оёқларини тиззадан буқиб кутаради ва оёқ тағларини арқон (шест)га қараб тираб олади. Шундан кейин бола оёқларини ростлаб гавдани юқори кутаради, айна маҳалда унинг қуллари тирсақдан буқилади.

Шундан кейингина арқоннинг (шест) бундан юқорироқ қисмидан қуллар билан навбатмагнавбат ушлаб олиш ҳаракати бажарилади. Кейин цикли юқоридан пастга тушиш билан яқунланади. Арқон (паст) буйлаб юқорига кутарилаётгандаги ҳаракатлар (изчиллигини пастга тушган вақтида такрорланишга йул қуйилмайди (боланинг қул ва оёқлари нозиклиги ҳдсобга олинади).

Тирмашиб чиқиш машқини билан ҳар қуни шурулланиш болани зарур ҳдтий қуниқмаларга ургатади ва унда уз ҳддратларини мувофиқлаштириб бориш маҳоратини тарбиялайди. Тирмашиб чиқиш жараёнида болаларда жасурлик, қатъият, топқирлик, эпчиллик сингари зарур ирода сифатлари тарбияланиб боради.

Мактабгача ёшдаги болаларга қўллари билан узоқ муддат осилиб туриш тавсия этилмайди. Бу мушакларнинг узок вақт статик зуриқишига, бўғимлар ва боғламларда эт узилишига ҳдмда асаб тизимининг қаттиқ қарчилишига олиб қелади. Лекин бола беш ёшга тулганидан кейин у билан қисқа муддатли осилиб туриш машқларини бажариш учун ҳар хил баландликдаги турниклардан ва гимнастика деворчаларидан фойдаланиш мумкин. Бундай машқлар елка қамаридаги мушаклар тизимини мустаҳкамлайди ва қадди-қоматни тугри шаклланишига ёрдам беради.

Сакраш машқлари. Сакраш - цикли булмаган ҳддратлар типидир.



Унда такрорланиб турадиган хдракатлар йук булиб, сакраш машини бажаришнинг бутун жараёни битта тугалланган яхлит хдракатдан иборат булади.

Сакраш машинида ҳаракат элементлари ва ритмининг муайян бир изчиллиги мавжуддир. Сакраш тўрт босқичдан иборат бўлади:

1. Тайёргарлик босқичи - дастлабки ҳолатни эгаллаш ёки югуриб келиш;

2. Асосий босқич - ердан қаттиқ итарилиб, юқори кўтарилиш;

3. Парвоз;

4. Яқуловчи босқич - ерга тушиш.

Адабиётлар

Usmonova S.E. Plot construction as a means of developing the creative abilities of children // European research № 1(75) / Сб. ст. по мат. «European Research: Innovation in Science, Education and Technology/Европейские научные исследования: инновации в науке, образовании и технологиях»: LXXV межд. науч.-практ. конф. (Лондон. 16 марта, 2022). С.

Muhammadiyeva F.T. Technology familiarization of preschoolers with various materials through cognitive research activities // European research № 1(75) / Сб. ст. по мат. «European Research: Innovation in Science, Education and Technology/Европейские научные исследования: инновации в науке, образовании и технологиях»: LXXV межд. науч.-практ. конф. (Лондон. 16 марта, 2022). С

Mamatmuminova M.G. Features of the use of animation in the development of creative abilities of preschoolers // European research № 1(75) / Сб. ст. по мат. «European Research: Innovation in Science, Education and Technology/Европейские научные исследования: инновации в науке, образовании и технологиях»: LXXV межд. науч.-практ. конф. (Лондон. 16 марта, 2022). С. {см. сборник}.