

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI TARBIYALANUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

*Temirov Shoirbek Raimjonovich*

*Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

*Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotida tarbiyalanayotgan katta yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida va harakat tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligi yoritib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanishida, harakat tayyorgarligi, tezkorlik, kuch, chaqqonlik.*

## ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*Темиров Шоирбек Раимжонович,*

*Доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Андижанского государственного университета*

*Аннотация: В данной статье освещается эффективность использования подвижных игр в физическом развитии и повышении двигательной подготовленности детей старшего возраста, воспитывающихся в дошкольном образовательном учреждении.*

*Ключевые слова: подвижных игр, физическом развития, двигательной подготовка, быстрота, сила, ловкость.*

## THE IMPORTANCE OF ACTIVITY GAMES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

*Temirov Shoirbek Raimjonovich,*

*Doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), teacher of the department of theory and methodology of physical culture Andijan State University*

*Abstrakt: This article highlights the effectiveness of the use of mobile games in the physical development of older children educated in a preschool educational organization and increasing their readiness for movement.*

*Key words: action games, physical development, movement readiness, quickness, strength, agility.*

Kirish. Jahonda maktabgacha ta'lim bo'g'inidan maktabga o'qishga o'tish bosqichida jismoniy tarbiya tizimining dasturiy - me'yoriy asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirishga doir bir qator ilmiy tadqiqotlar mavjud, ammo ushbu muammolarga majmuaviy yondashilgan tadqiqotlar o'tkazilmagan. Bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda bazaviy jismoniy sifatlarni tizimli yondashuvlar asosida rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy izlanishlar o'tkazish bilan bir qatorda, maktabgacha ta'limni tobora murakkablashib borayotgan texnogen tizimi hamda jismoniy tarbiya jarayoni tomonidan qo'yilayotgan zamonaviy talablarni ham e'tiborga olish dolzarbligicha qolmoqda [1].

Mamlakatimiz rivojlanishining yangi bosqichida aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlarini, faol dam olish shakllaridan foydalanishlarini ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Bolalarni o'qitish va o'qish davrida ularda to'planib borayotgan toliqishni yo'qotishning samarali vositasi sifatida jismoniy faollikka bo'lgan mustahkam ehtiyojni tarbiyalash jarayonini tadqiq qilishni talab qiladi. Shu tufayli ushbu yosh guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligini aniqlash hamda ularning jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashning samarali vositalari, shakllari va uslublarni tajriba yo'li bilan asoslash juda muhim hisoblanadi.

O'yin va harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati bo'lib, u orqali bola shaxs sifatida shakllanadi. O'yinlar bolaning kelajakdagi o'quv, mehnat faoliyati, kishilarga munosabatining qay darajada shakllanib borishini belgilaydi [2].

O'yinlar qadim zamonlardan beri pedagog, psixolog, faylasuf, etnograf, sanatsunos olimlar diqqatini o'ziga tortib kelgan. O'yin yosh avlodni mehnatga tayyorlaydi. Bolalar o'yinini bunday tushunish birinchi marta K.D.Ushinskiy tomonidan ta'riflab berilgan edi. U o'z asarlarida bolalar o'yinining mazmuni ularning hayotdan olgan taassurotlari bilan belgilanib, ular shaxsining shakllanishiga ta'sir etadi, deb yozadi. Bu fikrni P.F.Lesgaft ham tasdiqlab, bolalar o'z oyinlarida tevarak-atrofdan olgan taassurotlarini aks ettiradilar, deydi.

Bunday faoliyat bolalarning rivojlanishida katta ahamiyatga egadir [3].

Tarbiyachilar bolalar o'yiniga rahbarlik qilishda quyidagilarga rioya qilishlari lozim: 1) o'yin bilan mehnat o'rtasida to'g'ri munosabat o'rnatish; 2) o'yinda bolalarning bo'lajak mehnat ahliga xos bo'lgan jismoniy va ruhiy sifatlarini tarbiyalash.

Bolalar o'yinining tarixi, tabiati, uning rivojlanish qonuniyatlari L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, D.B.Elkonin, A.V.Zaporojest kabi psixologlar va ularning davomchilari ilmiy tadqiqot ishlarida o'z aksini topgan.

A.V.Zaporojest bolalar o'yinini ilk yoshdan boshlab kuzatib borishi natijasida uni harakatga keltiruvchi sabablar, rivojlanish qonuniyatlari, har xil yosh bosqichlarida bolalar o'yinining o'ziga xos tomonlari, mazmuni va tuzilishini o'rganish zarurligini G.A. Berdaliyeva o'zining ilmiy maqolasida ta'kidlaydi [4].

Metodlar. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy jihatdan unib-o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizm va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi.

Bolalarga harakat faoliyatining turli xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni berish va ularda kerakli harakat malakalarini hosil qilish lozim. Bundan tashqari, bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart. Ularni o'tkazishda tarbiyachilar va boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya o'qituvchisining roli juda mas'uliyatlidir [5].

O'yinlarni bolalar organizmiga mos tushishiga qarab to'g'ri tanlash va to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi juda muhim. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi maktabgacha ta'lim tashkiloti bolalarining jismoniy holatini yaxshi bilgan, har bir o'tkaziladigan o'yinning mazmun-mohiyati va qonun-qoidalari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratini namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'ya oladi [6].

O'qituvchi o'rgatadigan o'yinlar va bolalar tushunib bajaradigan harakatlar ularda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. O'qituvchi bolalar irodasini mustahkamlash uchun o'yinlarni qiyinchiliklarni yengish bilan bog'lagan holda asta-sekin murakkablashtirib borishi kerak bo'ladi.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha bolalarning tashabbuskor bo'lishiga erishish va o'yinda faol ishtirok etishlari uchun ularni rag'batlantirib turishi ham yaxshi samara beradi.

O'yinlar davomida bolalarning bir qancha tarbiya turlari tashkil qilinadi va amalga oshiriladi. Bolalarda o'yinlar orqali jismoniy, pedagogik va psixologik tarbiya turlari yuqori darajada shakllanib boradi.

Professor Usmonxodjayev va boshqalar, milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va bolalarga o'rgatib borishda quyidagilarga alohida e'tibor berib borish kerakligini aytib o'tganlar:

jismoniy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, irg'itish, ushlab olish, muvozanat saqlash va shu kabilarni tartib-qoidali bajarish;

sabrli, chidamli bo'lishga o'rgatish;

ruhiy-psixologik jihatdan o'yinga tayyorlash;

o'z-o'zini boshqarish va o'ziga ishonchni tarbiyalash;

qat'iyatlilik ko'nikmasini tarbiyalash;

bolalarni fikrlashga o'rgatish;

topqirlik ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish;

hozirjavob bo'lishga tayyorlash;

o'yinlarni bolalar bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilishga yo'naltirish;

o'yinlar jarayonida bolalar jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlariga e'tibor berish;

har bir o'yinning pedagogik va tarbiyaviy tomonlarini nazardan qochirmaslik;

o'yinlarni ijtimoiy-foydali mehnat bilan bog'lash usullarini izlab topish va hayotga tatbiq etish;

o'yin davomida birdamlik va hamjihatlikka o'rgatish;

jamoa bo'lib harakat qilish va jamoa manfaatiga hurmat ruhida tarbiyalash va shu kabilar [6].

Biz yuqoridagilardan kelib chiqib maktabgacha ta'lim tashkilotining katta guruh tarbiyalanuvchilarining jismoniy faollikdarajasini oshirish maqsadida qiyidagi o'yinlarni saralab oldik.

#### 1-O'YIN. "KOPTOKNI QUVIB YET"

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va tezkorlikka o'rgatiladi. Bolalar maydonchada o'ynab yurganda tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib keladi.

Bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhlari jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8-10 nafar bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha, qum solingan xaltachadan

ham foydalanish mumkin.

## 2-O‘YIN. “TAYOQCHADAN HATLAB O‘T”

O‘yindan maqsad bolalarni chaqqon harakat qilishga o‘rgatish, ularda sakrash, yugurish kabi harakatlarni mustahkamlash va o‘rgatishdan iborat.

Xonaning o‘rtasida ikkita tayoqcha orasi bir metr qilib yonma-yon qo‘yiladi. Xonaning bir tomonida bolalar turishadi, ikkinchi tomonida stul o‘rindig‘ida bayroqcha bo‘ladi. Tarbiyachining ko‘rsatmasiga binoan tayoqchadan 2-3 qadam narida bayroqchaga qarab turgan birinchi ishtirokchi tayoqcha tomon yurib boradi va undan xatlab o‘tadi. So‘ngra ikkinchi tayoqchadan ham xuddi shunday hatlaydi. Stulga yaqinlashib boradi, bayroqchani qo‘lga oladi, uni boshidan yuqoriga ko‘tarib hilpiratadi, keyin bayroqchani yana stulga qo‘yadi, yon tomonga chetqoqqa chiqib ketadi va qaytib kelib o‘z joyiga turadi. Shundan so‘ng topshiriqni keyingi bola bajaradi.

Agar bu mashq bir necha marotaba takrorlangandan keyin bolalarga juda oson bo‘lib tuyulsa va ular bu topshiriqni tez xamda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo‘ladi. Masalan, polga 4-6 tayoqchani bir-biriga yonma-yon qilib qo‘yib chiqib yoki bir necha chambarakni polga tashlab qo‘yib, bolalarga ana shularning ustidan hatlab o‘tish taklif qilinadi.

## 3-O‘YIN. “MERGAN BOLA”

Bir-biridan 10-15 metr masofa oralig‘ida ikkita parallel chiziq tortiladi. Ular o‘rtasida diametri 2 metr bo‘lgan aylana chiziladi. Unda bir bola (mergan) turadi. Uning qo‘lida to‘p bo‘ladi. Boshqa o‘yinchi bir chiziqdan ikkinchisiga yugurib o‘tib harakatlanishadi. Mergan ularga qarab to‘p otib, tekkizishga harakat qiladi. To‘p kimga tegsa, o‘sha bola mergan vazifasini bajaradi.

O‘yin qoidalari: O‘yin boshida mergan qilib bir bolani tayinlashadi. Ya’ni tarbiyachining “O‘tiring” degan buyrug‘idan keyin oxirgi o‘tirgan bola mergan bo‘ladi. Agar mergan otgan to‘pni yugurayotgan o‘yinchi ilib olsa, unda hisobga kirmaydi.

## 4-O‘YIN. “ARIQCHA ORQALI”

Bu o‘yinda bolalarning sakrovchanlik xususiyati rivojlantiriladi. Maydonchaga biri ikkinchisidan 1.5-2 metr masofada ikkita chiziq chiziladi – u ariqcha vazifasini bajaradi. Bolalar (6-8 ta bola) ariqchani chetida – chiziq oldida turadilar, ular toshlarning ustidan (doiracha chizilgan) oyoqlarini ho‘l qilmasdan o‘tishlari shart. Doiracha orasidagi masofa shunday bo‘lishi kerakki (taxminan 25-30 sm), bolalar birinchisidan ikkinchisi ustiga yengil sakrab o‘ta olsin. Ariqchani ustidan bir vaqtning o‘zida bir necha bola o‘tishi mumkin, qolganlari esa tarbiyachi bilan ular orqasidan kuzatib turadilar. Kimda kim doirani bosib yoki oyog‘ini ho‘l qilsa, u o‘rindiqqa borib o‘tirib, oftobda oyog‘ini quritadi. O‘yin qaytadan davom ettirilganda u o‘yinga kiritiladi. Tarbiyachi ishtirokchilarning ayrimlariga qirg‘oqqa o‘tishga yordam beradi va bolalarni rag‘batlantiradi.

## 5-O‘YIN. “KIM KUHLIROQ”

Bu o‘yinda bolalarning kuch sifati rivojlantiriladi. Raqiblar bir-biriga ro‘parama-ro‘para o‘tirib, kattaroq tayoqchani ushlab turishadi. Ikkovlari oyoq tovonlarini bir-birlarinikiga tirab tayanishadi. Buyruqqa binoan, ishtirokchilar tayoqni ikki tomonidan ushlab, o‘z tomonlariga torta boshlaydilar. Tabiiyki, kim raqibini yerdan biroz ko‘tara olsa yoki o‘zi tomoniga og‘dirolsa, o‘sha g‘olib bo‘ladi.

O‘yin qoidasi. Ishtirokchilar buyruq berilganidan so‘ng harakatlanishlari kerak. Tayoqni tortayotganda oyoqni uzib yuborish mumkin emas. Ushbu o‘yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilashlariga muayyan darajada xizmat qildi.

Natija. 6 yoshdagi tajriba guruhi tarbiyalanuvchilar yillik davr ichida 4,2 smga, nazorat guruhi bolalarida bo‘y ko‘rsatkichlari 3,9 sm atrofida aniqlandi. Ko‘pgina mutaxassislar fikricha, ular fiziologik me‘yorlarga mos keladi.

Tana og‘irligi tajriba guruhining 6 yoshli o‘g‘il bolalarida o‘quv yili ichida 1,8 kg ga (8,6 foiz) ishonchli farqqa ega bo‘ldi, nazorat guruhi vakillarida 1,1kg (5,3 foiz) atrofida ishonchli bo‘lmagan o‘shish kuzatildi.

30 metrga yugurish testi ma’lumotlari bo‘yicha ushbu yosh guruhidagi bolalarning tezlik imkoniyatlarini baholashda xuddi shunday farq kuzatildi va u 6 yoshli tajriba guruhi bolalarida  $7,4 \pm 0,5$  sekund nazorat guruhida  $7,9 \pm 0,4$  sekund. Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida statistik ishonchli farq mavjud ( $t=3,7$ ;  $p<0,001$ ).

6 yoshdagi tajriba guruhi bolalarning tezkor-kuch qobiliyatlari pedagogik tajriba o‘tkazish davomida  $91 \pm 9,6$  smgacha, nazorat guruhida esa  $84,1 \pm 9$  sm natijani ko‘rish mumkin. Ular orasidagi statistik ishonchli farq ( $t=2,56$ ;  $p<0,01$ ) 7,6 foizni tashkil qildi.

Uloqtirish harakat sifati barcha dasturiy-me‘yoriy hujjatlarda keng qo‘llaniladi, pedagogik tajribada qatnashayotgan bolalar tomonidan ijobiy qabul qilinadi. Maktab ta’lim tizimida o‘qishga tayyorlanayotgan bolalar bilan o‘tkazilgan pedagogik tajribaning yakuniy natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, 6 yoshdagi bolalar o‘zlarining dastlabki natijalarini  $10,4 \pm 1,4$  mga statistik ishonchli bo‘lgan 14,4 foizga oshirishdi ( $t=3,6$ ;  $p<0,001$ ) (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

6 yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari ( $x \pm \delta$ )

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=24)				farqi (%)	Nazorat guruhi (n=22)				farqi (%)
	Tajriba boshida		Tajriba ohirida			Tajriba boshida		Tajriba ohirida		
	X	$\delta$	X	$\delta$		X	$\delta$	X	$\delta$	
Tana uzunligi,(sm)	115,6	3,2	120,7	2,8	4,2	115,4	2,8	120,1	3,1	3,9
Tana og'irligi, (kg)	19,2	0,9	21,0	0,8	8,6	19,5	0,8	20,6	0,7	5,3
30 m ga yugurish,(sek)	8,6	0,4	7,4	0,5	13,9	8,7	0,3	7,9	0,3	9,2
Turgan joyidan uzunlikka sakrash, (sm)	81,8	10,6	91,0	9,6	10,1	80,0	8,4	84,1	9,0	4,9
Tennis to'pini uzoqqa uloqtirish, (m)	8,1	1,4	10,4	1,4	22,1	8,2	1,2	8,9	1,3	7,8
Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish, (marta)	3,7	1,2	4,8	1,5	22,9	3,5	1,0	3,9	1,5	10,2

Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish testi natijalari bo'yicha maktabgacha ta'lim muassasalaridagi katta guruh tarbiyalanuvchilarining kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlarini tahlil qila turib, tajriba guruhidagi 6 yoshdagi bolalar o'z ko'rsatkichlarini 18,7 foizga yaxshilashgan bo'lsa, nazorat guruhi bilan solishtirilganda statistik farq ( $t=2,1$ ;  $p<0,05$ ) ga teng. E'tirof etish joizki, ushbu test sinovida nazorat guruhlari vakillarida natijalarning o'sishi o'rtacha 10,2 foiz atrofida bo'ldi.

Xulosa.Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy jihatdan unib-o'sishlariga, salomatliklarini yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizm va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlashlariga yordam beradi. Saralangan milliy harakatli o'yinlarni turli yondashuvlar asosida qo'llash tarbiyalanuvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini, jismoniy harakatchanlik faolligini oshirib borishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

Temirov Sh.R. (2023) Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida uzviylikni ta'minlash metodikasi. Farg'ona. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori dissertatsiya ishi –113 s.

Маткаримов Р.М., Усманходжаев Т.С., Кипчаков Б.Б. (2011). Физическое и психическое развитие детей средстами подвижных игр. Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений // Республиканская научно-практическая конференция. – Т.: С. 34-35.

Yusupova P. (1993). Maktabgacha tarbiya pedagogikasi. Toshkent – O'qituvchi, – 264 s.

Berdaliyeva G.A. (2019). Maktabgacha yoshdagi bolalarni mustaqil fikrlashga yo'naltirishda ularning yoshiga xos bo'lgan psixologik va pedagogik xususiyatlar. Zamonaviy ta'lim/ Sovremennoe obrazovanie. 4(77) 64-68 s.

Temirov Sh.R. (2023). Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida uzviylikni ta'minlash metodikasi. Ped.fan.bo'y.fal.dok. diss. avtoreferati. Farg'ona. 56 s.

Hasanboyeva O., Tajiyeva M., Toshpo'latova Sh. va boshq. (2012). Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. T.: Ilm-ziyo, 220 s.

Usmonxodjayev T.S. va boshqalar. (2010). 500 harakatli o'yinlar. – T.: Bekinmashoq – Plyus, 203 s.