

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI HARAKAT TURLARIGA O'RGATISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Rustamov A.A.

BDPI "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida o'qituvchisi

Saparmurodova S.

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarning salomatligini mustahkamlash, ularning tana a'zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlariga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish, bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalar berish va toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarni rivojlantirish kabi bir qator masalalar yoritib berilgan. Bundan tashqari jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlardan namunalar keltirilgan bo'lib, bolalarda ushbu o'yinlarni qo'llash natijasida ro'y bergan o'zgarishlar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Harakat turlari, jismoniy sifatlar, rezerv, texnika, shaxs, qobiliyatlar, harakatli o'yinlar, ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya, chiniqish, ko'nikma.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ДО-ШКОЛЬНИКОВ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рустамов А.А.

Преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» БГПИ

Сапармуродова С.

Студентка факультета физической культуры

Аннотация: В данной статье рассматривается ряд вопросов, таких как укрепление здоровья детей, тренировка частей их тела, использование подвижных игр для обучения основным видам движений, предоставление детям физических нагрузок с учетом их возрастных особенностей, а также разработка видов деятельности, предотвращающих их утомление. Кроме того, представлены примеры активных игр, развивающих физические качества, и показаны изменения, происходящие у детей в результате использования этих игр.

Ключевые слова: Виды движений, физические качества, резерв, техника, личность, способности, двигательные игры, система воспитания, физическое воспитание, тренировка, мастерство.

METHODOLOGY OF USING ACTIVITY GAMES IN TEACHING PRE-SCHOOL CHILDREN TO ACTIVITY TYPES

Rustamov A.A.

BPI «Physical education and sports» teacher of the department

Saparmurodova S.

Student of the Faculty of Physical Culture

Abstract: This article covers a number of issues such as strengthening children's health, training their body parts, using action games to teach basic movement types, giving children physical loads taking into account their age characteristics, and developing activities that prevent them from getting tired. In addition, examples of active games that develop physical qualities are presented, and the changes that occur in children as a result of using these games are shown.

Key words: Movement types, physical qualities, reserve, technique, personality, abilities, movement games, educational system, physical education, training, skill.

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodni vatanparvarlik, jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilishi, nafaqat jismonan balki aqlan rivojlantirish hozirgi davr talabi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish bolada yuqoridagi sifatlarning rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Insoniyat hayoti davomida quyidagi asosiy uchta faoliyat bilan shug'ullanadi:

- O'yin ;
- O'qish;

– Mehnat;

Ma'lumki, inson hayotining eng birinchi davrlarida o'yin asosiy faoliyat turi hisoblanadi, keyinchalik bu o'qish bilan bog'lanib ketadi, undan so'ng asta-sekinlik bilan o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jisman baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan va shu orqali o'yin insoniyat taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Harakatli o'yinlar bolalarni halollikka va saxovatli bo'lishiga, ularning kuchli, chaqqon, serharakat, ziyrak, topqir, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda quyidagi harakat ko'nikmalarini shakllantirish mumkin:

Yurish;

Yugurish;

Sakrash;

Uloqtirish;

Emaklash;

Otish va ilib olish;

saflanish va qayta saflanish;

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida harakatli o'yinlarni o'tkazishda bolalarning yoshi, jismoniy va fiziologik rivojlanishi va qiziqishlarini hisobga olgan holda tanlanishi kerak. Kichik guruhlarda harakatli o'yinlar har kuni o'tkaziladi. Mashg'ulot davomiyligi 10-15 minut atrofida davom etishi kerak. Harakatli o'yinlar kunning turli paytlarida o'tkaziladi. Ertalabki nonushtaga qadar tarbiyachi barcha bolalarda yaxshi kayfiyat yaratish uchun individual yoki kichik guruh bilan o'tkaziladigan harakatlardagi o'yinlarni o'tkazadi. Sayrlar, jismoniy tarbiya, musiqa mashg'ulotlaridan keyin tarbiyachi xilma-xil harakat faoliyatini uyg'otuvchi mazmunli harakatli o'yinlarni ularning qonun-qoidalari bilan tanishtirib, keyin tashkil etadi. Katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulot davomiyligi 20 minutgacha davom etishi kerak. O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, ilgari hosil qilingan tasavvur, tushunchalar, mo'ljal olish singari xususiyatlarni yana ham aniqlashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi. Harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Quyidagi harakatli o'yinlarni misol tariqasida keltirishimiz mumkin: "Ikki qorbobo", "Sehrli tayoqcha", "Botir bolalar", "Maymunlar va ovchilar" va hokazo. Tarbiyachi vaziyatni hisobga olib harakat usulini tanlash va qo'yilgan vazifani bajarishga asta-sekin o'rgatib borish kerak. Masalan, bitta o'yinni o'rganish vaqtida bolaga ikki xil sharoit taklif qilinishi mumkin. Birida katta va cheklangan fazo taklif qilinsa, boshqa bir safar quvlab kelayotgan boladan tez va uzoqqa qochib ketish yoki yaqin masofada uni chalg'itib chaqqonlik ko'rsatib qochish talab qilinadi, "Quvlashmahoq", "Ayyor tulki" singari o'yinlar. Atrofdagi sharoitda mo'ljal ola bilish mahorati "Bo'ri qopqonda", "Jasur bolalar" va boshqa o'yinlarda qo'yilgan vazifalardagi to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi. Bunda bolalar o'zlari orttirgan qobiliyat asosida masofani mo'ljalga oladilar hamda muayyan sharoitda harakat qilish yo'lini o'zlari belgilaydilar. Har tomonga tarqalib ketayotgan bolalar orasida mo'ljal olish, ayniqsa muhimdir. O'yin vaziyati muttasil o'zgarib turadigan va birdan reaksiya talab qiladigan bunday sharoitdagi harakat bolaga g'oyat murakkab tuyuladi. Biroq ko'p marta takrorlash jarayonida katta guruh bolalari bunday mahoratni egallab oladilar. Harakatli o'yinlarda bolalar predmetlardan muayyan yaqinlikda yoki uzoqlikda bo'lalilar. Shu tufayli ularda ko'z bilan ko'rib mo'ljal olish, shuningdek, fazoda tovushni tinglash mo'ljal olish qobiliyati rivojlanadi. "Uzoqda-yaqinda", "Gox bu yerda, gox u yerda", "Qo'ng'iroqchalar bilan berkinish" va hokazo. Harakatli o'yinlar bolalarni vaqtga qarab mo'ljal olishining eng oddiy usuliga o'rgatadi. Ular o'yin vaqtida aytilgan, navbatma-navbat bajariladigan dastlab, so'ngra, bundan keyin, bundan oldin, hamma baravar degan so'zlarga oid harakatlarni to'g'ri bajaradilar. Bolalarga ko'rsatib berilgan muddat ichida signal bo'yicha o'yin topshirig'ini bajarishga o'rganadilar. Masalan: "Men beshgacha sanayman, sizlar shu vaqt ichida qo'lingizdagi bayroqchalardan gul yasaysiz", "Qani, men chirmandaga uch marta urgunimcha kim oldin safga turib olarkin" -degan so'zlarga bolalar tez harakat bilan javob beradilar. Bunday o'yinlarda kichkintoylar mo'ljal olishni, izchil harakat qilishni va muayyan vaqt davomida ish bajarishni o'rganadilar.

Bundan tashqari harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolaning xarakterlarini takomillashtiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha bajariladigan ishni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish uni samarali hal etishda nihoyatda muhimdir. Kun davomida turli xil mashg'ulotlarni jismoniy mashq va harakatli o'yinlar bilan qo'shib olib borilishi, bolaning to'g'ri harakatini ta'minlashga yordam beradi. Mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, bolalar o'z vaqtida dam olishlariga e'tibor berilsa, shundagina mashg'ulot samaradorligi ortadi. Mashg'ulotda eng muhimi mashq

va o'yinlarning to'g'ri taqsimlanishidir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni ko'zda tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazishi zarur. Shu jumladan, mashg'ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog'lash ham muhimdir. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning sharoiti, mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob-havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakat va o'yin mashqlari, bir xildagi mashg'ulotlardan tortib turli xildagi, ya'ni harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, estafetalar, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga ko'ra, harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o'stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bolalarning mustaqil faoliyati tarbiyachining bevosita rahbarligida o'tadi. U har bir bolaning o'yin va mashqlarni erkin tanlashiga harakat qiladi.

Asosiy harakatlarga doir mashqlar:

Yurish mashqlari: tarbiyachi ketidan belgilangan yo'nalishda to'p-to'p bo'lib yurish, yo'nalishni o'zgartirib yurish, predmetlar orasidan o'tish, doira bo'ylab juft-juft bo'lib, qo'l ushlab yurish. Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o'tish. Oldinga va yonga qadam tashlab yurish va shunga o'xshash mashqlar.

Yugurish mashqlari: tarbiyachi orqasidan yugurib o'tish, undan qochish, har tomonga bir-birlarini itarmasdan yugurish, dumalab borayotgan predmetni quvib yetish, ikki chiziq oralig'ida ularni bosmasdan yugurish, 30-40 soniya davomida to'xtamasdan yugurish, 80 metrgacha bo'lgan masofani sekin yugurib o'tish.

Sakrash uchun mashqlar: ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bola qo'lidan yuqoriroq qilib osilgan predmetga tegishga harakat qilish, chiziqdan yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qo'yilgan arqonchadan (20-25sm. kengligida) hatlash, turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoqqa sakrash, 20-30 sm balandlikdagi predmetdan sakrab o'tish.

Dumalash, irg'itish va ilib olish mashqlari: jihozlarni yig'ish, ma'lum joyga qo'yish va dumalab borayotgan predmet orqasidan surilgan holda to'pni bir qo'llab va ikkala qo'l bilan tarbiyachiga qaratib, qiylatib va bir-biriga qaratib dumalash. To'pni ikki qo'llab oldinga pastdan, ko'krak oldidan, boshdan oshirib otish. Bola ko'kragi barobar qilib tortilgan lentadan to'pni otib tushurish. Muvozanat saqlash uchun mashqlar: to'g'ri yurish, ilon izi yo'lakchadan, to'g'ri, ilon izi, doira bo'ylab tashlab qo'yilgan arqonchadan, bir tomoni poldan ko'tarib qo'yilgan taxtachadan, gimnastika o'rindig'i ustida yurish. O'rindiq ustiga chiqish, qo'llarni ikki yonga uzatgan holda turish, oyoq uchida ko'tarilish va yana dastlabki holatga qaytish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar: qo'l va yelka o'mrov muskullari uchun mashqlar, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, yuqoriga va yonga bukish va cho'zish, ko'krak oldida chalishtirish va yonga uzatish, qo'llarni orqaga yashirish, chapak chalish, bosh ustida chapak chalish, qo'llarni oldinga va orqaga siltash (qo'llar pastda), pastga-yuqoriga (qo'llar yon holatda), qo'llarni bosh ustida va oldinga silkitish. Shuningdek, mashqlarni turli xil predmetlar (shaqildoqlar, kubiklar, lentachalar, ro'molchalar) bilan turlicha holatlarda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar: turgan joyida yurish, oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash, oyoq uchida ko'tarilish, oyoqni oldinga qo'yib, tovon bilan turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar: o'ng va chapga o'girilish, qo'llarni yengil silkitgan holda predmet yonida turgan bolaga uzatish. Oldinga va turli tomonga engashish, polda o'tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish va tushirish, qo'llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish, tovonda o'tirish va turish. Qorin bilan yotgan holda qo'llarni va oyoqlarni ko'tarish, yonboshdan-yonboshga ag'darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Tarbiyachi yordamida guruhlar va butun guruh bilan aylana bo'ylab saflanish, juft-juft bo'lib saflanish, bir-birining ketidan turish.

Asosiy harakatlarga o'rgatishga doir o'yinlar:

Yurish va yugurishga oid o'yinlar: "Qo'g'irchoqlarnikiga mehmonga", "Yo'lakchadan", "Kim sekin", "Tayoqchadan hatlab o't", "Meni quvib yeting", "Chumchuqchalar va avtomobil", "Poezd", "Samolyotlar", "Pufak", "Quyosh va yomg'ir", "Buyumni olib kel", "Qushlar uchmoqda". Bu harakatli o'yinlar ichidan "Poezd" o'yinini tahlil qiladigan bo'lsak:

O'yinda ishtirok etadigan bolalar qatorlarga bo'linib, ular oldida to'g'ri chiziq chiziladi. Ulardan 10 metr uzoqlikda bulava qo'yiladi. O'qituvchining signalidan so'ng birinchi qatorda turgan bolalar yugurib borib bulavani aylanib kelib chiziqda turgan ikkinchi ishtirokchini o'zi bilan olib yana bulavani aylanib keladi. Ishtirokchilar o'zidan oldingi sherigining belidan ushlab yuguradi. Shu tariqa oxirgi bola qo'shilguncha davom etadi va birinchi bo'lib bajargan guruh g'olib hisoblanadi. Ushbu o'yin orqali bolalarda yurish va

yugurish harakat ko'nikmalari shakllanadi.

Emaklab o'ynaladigan o'yinlar: "Shaqildoqqacha emaklab bor", "Darvozaga tushir", "Chiziqni bosma", "Ehtiyot bo'l", "Maymunchalar".

To'pni otish va ilib olish o'yinlari: "To'pni o'rtaga tashla", "To'pni ilib ol", "Darvozachaga tushir", "To'g'ri mo'ljal ol".

Sakrab o'ynaydigan o'yinlar: "Mening quvnoq koptogim", "Oq quyuncha o'tiribdi", "Qushchalar uchmoqdalar", "Ariqchadan hatlab o't".

Chiniqtirish. Bunda havo, quyosh, suvdan foydalangan holda chiniqtirish tadbirlari amalga oshiriladi. Quyoshda chiniqtirish asosan ertalabki sayr vaqtida bolalarning turli faoliyatlari jarayonida amalga oshiriladi. Quyoshda dastlab kun davomida 5 daqiqadan to 10 daqiqagacha bo'lishlari, so'ng, asta sekin 40-50 daqiqagacha ko'paytirishlari mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlar orqali harakat ko'nikmalarini shakllantirish va tarbiyalash juda yaxshi natija beradi. Chunki, bola bir xil mashqlarni bajarish davomida birinchi navbatda charchoq, zerikish, sportdan bezish kabi salbiy xislatlar paydo bo'ladi. Harakatli o'yinlar esa bolada o'zgacha zavq va shavq bag'ishlaydi. Boladagi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga va kamol topishiga muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bu esa biz uchun eng muhim bo'lgan vosita hisoblanadi. Xalq o'yinlarining tasnifi tarbiya, ermak, dam olishni yo'lga qo'yish vositasi sifatidagina emas balki jismoniy tarbiyaning muhim vositasi tariqasida ham katta ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni harakat turlariga o'rgatishda aniq va tizimli ishlab chiqilgan dastur asosida harakatli o'yinlardan foydalanish va shu harakatli o'yinlar orqali belgilangan harakat ko'nikmalarini shakllantirish asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Ushbu metodni amalda qo'llash o'z samarasini berdi va yosh tarbiyalanuvchilarda harakat ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlandi.

Adabiyotlar ro'yxati:

Rustamov A. A. O 'ZBEKISTONDA UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISHI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 96-103.

Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.

Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.

Sattorov A. E., Rustamov A. Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.

"Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.S.Usmonxo'jayev, S.T.Islomova. T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.