

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

Hamrayev Bahtiyor To`yev

Buxoro Muhandislik- Texnologiya Instituti Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi

Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmual, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar. Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir.

Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy. Shuning uchun bu mavzu yuzasidan ish olib borishdan maqsad jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlashdan iboratdir. Maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish yuqorida keltirilgan muommoni yechishga zamin yaratadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasini yaratishning nazariy asoslari mazmuni, shakli, vositalari hamda usuliyatini yangilash ishning predmeti hisobida amalga oshiriladi. Shu predmetni qo'lash jarayonida quyidagi farazni ilgari surish maqsadga muvofiqdir, jumladan maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish jarayonini nazariy asoslash haqidagi taxminlarga asoslanadi. Shuningdek, bolalar jismoniy



tarbiyasidagi bu yo'nalishni amalga oshirish an'anaviy vositalar, xususan, harakatli o'yinlardan ham bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish maqsadida foydalanish ta'sirini jiddiy yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning yosh xususiyatlari belgilab berildi, ularni maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida rivojlantirish nazariy hamda tajriba yo'li bilan asoslab beriladi, buning uchun quyidagilar aniqlandi:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarni qo'llash asosida jismoniy sifatlar jarayonlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari;

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy jismoniy sifatlari orasidagi o'zaro bog'liqligiga doir qonuniyatlar;

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va rivojiga ta'sir o'tkazish tamoyili bo'yicha vosita hamda uslublari.

Ishni amaliy va nazariy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida o'quv jarayonini takomillashtirish muammolariga ta'lluqli jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasi ishlab chiqiladi va nazariy jihatdan asoslandi.

Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va o'smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o'rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo'riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida biror yo'nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma'lum shakllari yuzaga keladi. Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlari kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo'naltirilgan. Ma'lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida



qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin - birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatleri rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar. Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emotsional, holatlari noturg'un, ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirleydilar - "don cho'qiydilar", "uchadilar" Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli "tasviriy" yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar. Ular rolli yoki obrazli o'yinlarni o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirleydilar. Bolalar o'zlariga tanish

Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali. Bolalarni ikkita, uchtadan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi, masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamleydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar. Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq. Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar. Stul yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar; yerdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi. Katta odam o'zi o'yinga kirishadi, bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini). Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan sujet va qoidalarga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi, kelib o'yinchoqni qo'lga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi. "Bayroqchani ol", "Mening yonimga yugur", "Bayroqchani top" o'yinlari bunga misol bo'la oladi. O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, "Meni tutib ol" o'yini "Seni tutib olaman" o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan katta kishini tutib olishi lozim, ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi. O'yinlar tobora mazmunan xilma-xil bo'lib borishi,



yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

Tadqiqot olib borish jarayonida quyidagi vazifalar bo'yicha ish olib bordik;

1. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlarini o'rganish, hamda bolalar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligidagi o'ziga hos xususiyatlarni aniqlash.

2. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishni, tajribalar orqali asoslash va bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasini aniqlash va nazariy asoslash.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ustidagi tajribalarni rejalashtirish 1-jadvalda taqdim etilgan sxema asosida amalga oshirildi. Besh hafta davomida maktabgacha yoshdagi bolalar shu maqsadda maxsus tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, ular beshta jismoniy sifatdan bittasining psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining bittasi yoki bir nechta bilan kuchliroq rivojlantirilishiga qarab uyg'unlashtirilgan edi. Masalan, kuch va diqqat, kuch va tasavvur. Kuch imkoniyatlaridan tashqari psixik jarayonlar bilan uyg'unlikda, yosh va jinsni hisobga olgan holda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikning takomillashishidagi o'sishlar ham o'rganildi. Besh hafta mobaynida bolalar besh xil psixik sifatning birini kuchliroq rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar.

1-jadval

Harakatli o'yinlarga jismoniy sifatlarni kuchliroq rivojlantirishiga ko'ra ekspert baholari (5 balldan) Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar (3-4 yosh)

Jismoniy sifatlari

O'yinlar nomi Kuch Tezkorlik a o 03 U = 03 CJ > 'm w 1 03 -a 2 U

1 Chiziqqacha sakra 2 3

2 Kim uzoqqa otadi 5

3 Do'ngliklar ustidan yur 2 3

4 Koptokni ot 3 2

5 Tayoqcha ustidan sakrab o't 3 2

6 Koptokni sherigiga uzat 2 1 2

7 Pastga sakrab tush 3 2

8 Tomorqada tovuqlar 1 2 2

9 Oq quyun o'tiribdi 2 3

10 Uzoqroq ot 3 2

11 Arqon ustidan ot 3 2

12 Merganlik 2,5 2,5

13 Chumchuqlar 2 1 2

14 Koptokni ol 2,5 2,5

15 Yo'lka bo'ylab bir oyoqlab 2 1 1 1



16 Xalqadan halqaga 2,5 2,5

Statistik ishlov berish natijasida 3-6 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko'rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ularning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun qizlar va o'g'il bolalardan iborat to'rtta yosh guruhlarining har biri uchun 14 ta test tanlab olindi. Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 3 yoshli qizchalarning chidamliligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: 60 va 120 m ga yugurish; 4 yoshlilar uchun 70 va 120 m ga yugurish; 5 yoshlilar uchun 90 va 120 m ga yugurish; 6 yoshlilar uchun birinchi to'xtashgacha va 120 m ga yugurish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun faqat bitta test takrorlangan - 120 m ga yugurish. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsil ma'lumot beriladi. Urganch shahridagi 25-son ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan. Tajriba va nazorat guruhi tengdosh bolalardan iborat edi, tajribada 61 ta o'quv darsi, 244 xil harakatli o'yin qo'llanildi. Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatleri va psixik jarayonlari rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovidan o'tkazildi. Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-jadvalda keltirilgan sxema bo'yicha beshta jismoniy sifatdan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni bajardilar. 25 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini amalga oshirishga o'tdilar, bundan maqsad dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berish. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 25 kun mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 5 xil jismoniy sifatni tekshirish 75 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

2-jadval

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarini kuchliroq rivojlantirishiga ko'ra ekspert baholari (5 balldan) Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar (5-6 yosh)

O'yinlar nomli Jismoniy sifatlar

Kuch Tezkorlik Chaqqonlik Egilvchanlik Chidamlilik

Kim uzoqroq 2 3

Xoda ustida sakra 5

Arqon oldinga 5

Biz futbolchilarmiz 5

Xorovod 2 3

Xato qilma 5

Ko'zga ko'rinmas 2 3

Asta yugurish 2 3

Mashg'ulot pillapoyadan 5

0 Pillapoyadan 5

1 To'siqlar osha yugurish 5

2 Darvozagacha 5



3 Tebranuvchi do'ngchalar 5

4 Oyoqlar bosh orqasiga 5

5 Qo'lingni o'tkaz 5

6 Joyiga qo' y 5

7 Tayoqcha tagidan o't 5

8 Tayoqcha ustidan o't 5

9 Xalqa ichidan o't 5

Nazorat va tajriba guruhidagi 3-6 yoshli bolalar holatining dastlabki ko'rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan keyin tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tahbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) "Xalq so'zi" gazetasi 2015 yil 5 sentyabr №174 (6357) - soni.

2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" T. O'zDJTI nashriyot. 2005 y.

3. Жураев Б.Т. Вопросы нравственного воспитания в эпоху Саманидов // Наука, техника и образование, 2020. № 3 (67).

4. Жураев Б.Т. Деятельность педагога по гуманизации учебно-воспитательного процесса // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч.-творч. форума, 2017. Т. 31.

5. Олимов Ш.Ш., Ходжиева М.Ш. Возможности применения педагогических технологий в образовательном процессе // Молодежь и XXI век-2020, 2020. С. 228-231.

6. Курбонова У.У. Модульные технологии-современный способ получения высшего образования // Academy, 2019. № 11 (50).

7. Олимов Ш.Ш., Сайфуллаева Н.З. Влияние социального развития на духовно-нравственное воспитание // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты, 2014. С. 186-188.

8. Ходжиева, Матлуба Шукуровна, and Бахтиер Туйевич Хамраев. "ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В КАЧЕСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ." Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture 2.2 (2022): 114-118

