

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI
BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH



Charos Baxtiyar kizi Axmadova

O'qituvchi,

Ijtimoiy -gumanitar fanlarda masofaviy ta'lif kafedrasи,
Abdulla Qodiriy nomidagi Jizzax Davlat Pedagogika instituti

charosaxmadova2020@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan amaliy ko'rsatmalar keltirilgan bolib, maktabgacha tarbiya tizimi jarayoniga yangicha yondashish, bola tarbiyasidagi o'zbek xalqining milliy an'analari, qadriyatlari, xalq ijodiyotining o'ziga hosligi, xalq pedagogikasining ulkan tajribasi hamda o'ziga xos xususiyatlari, mintaqqa-iqlim sharoitlari bolaning jinsi, yosh bosqichlari, ularning anatomo-fiziologik, psixologik-gigiyenik jihatlari, bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligi va chidamlilagini tarbiyalash hamda barcha ijobiy xususiyatlarini o'zlashtirishni uyg'unlashtirish masalalari alohida o'rinn egallaydi. Bolalarda harakat qilib borayotgan buyumlar havoda qanday joylashganligini, shu jumladan bir joydan ikkinchi joyga o'tayotgan kishining gavdasi qanday xolatda turganligini farqlay olish imkoniyati o'sib borishi. Bolalar sheriklari yugurib borayotganda uning gavdasi qay holatda qanday holatda tutishi, bolalar muvozanat saqlash mashqni bajarayotganda, velosipedda yurib ketayotganda va xokazo harakatlarni bajarish jarayonida gavda a'zolarining o'zaro nisbati qanday o'zgarib borishining o'ziga hos jihatlari yoritilgan. Shuningdek, sog'lom bo'lib voyaga yetishida harakatli o'yinlarning ahamiyati qay darajada muhimligi keltirib o'tilgan bo'lib, maktabgacha yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirish jismoniy sifatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan ilmiy-uslubiy ishlar yoritilgan .

Kalit so'zlar: maktabgacha tarbiya tizimi, harakatli o'yinlar, gigiyena, jismoniy sifat, jismoniy faoliy, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar, oyoq uchida yurish, harakat malakasi, usul, aqliy jihatdan rivojlanish.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Чарос Бахтияр кизи Ахмадова

Преподаватель,

Кафедра дистанционного образования по социально-гуманитарным наукам,
Джизакский государственный педагогический институт имени Абдуллы Кадыри
charosaxmadova2020@gmail.com

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

Аннотации: В данной статье представлены практические рекомендации по развитию физических качеств дошкольников через подвижные игры, новый подход к процессу дошкольного воспитания, национальные традиции, ценности узбекского народа в воспитании детей, своеобразие народного творчества, большой опыт и особенности педагогики, регионально-климатические условия, пол ребенка, возраст, их анатомо-физиологические, психолого-гигиенические аспекты, воспитание общей физической подготовленности и выносливости ребенка и гармонизация всех положительных качеств. Дети с большей вероятностью смогут различать движущиеся объекты в воздухе, в том числе положение человека, переходящего из одного места в другое. Описывает особенности поведения тела ребенка при беге с партнером, как меняются пропорции тела, когда дети выполняют упражнения на равновесие, ездят на велосипеде и т.д. Подчеркивается значение подвижных игр в здоровом развитии, а также научно-методическая работа, направленная на улучшение физических качеств дошкольников с целью повышения физической активности.

Ключевые слова: система дошкольного воспитания, подвижные игры, гигиена, физические качества, физическая активность, дошкольники, ходьба на цыпочках, подвижные навыки, методика, умственное развитие.

FORMATION OF PHYSICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN OF PRESCHOOL EDUCATION THROUGH MOVING GAMES

Charos Bakhtiyor kizi Akhmadova

Teacher,

Department of Distance education in social-humanitarian Sciences,
Jizzakh State Pedagogical Institute named after Abdulla Qodiriy
charosaxmadova2020@gmail.com

Abstract: This article provides practical guidelines for the development of physical qualities of preschool children through movement games, a new approach to the process of preschool education, national traditions, values of the Uzbek people in the upbringing of children, the uniqueness of folk art, Extensive experience and peculiarities of pedagogy, regional-climatic conditions, gender of the child, age, their anatomical-physiological, psychological-hygienic aspects, education of general physical fitness and endurance of the child and harmonization of all positive features 'rin takes over. Children are more likely to be able to distinguish how moving objects are in the air, including the position of a person moving from one place to another. Describes the specifics of how a child's body behaves when running with a partner, how the proportions of the body change as children perform balance exercises, ride a bicycle, and so on. The importance of movement games in healthy development is also highlighted, as well as scientific and methodological work aimed at improving the physical qualities of preschool children to increase physical activity.

Keywords: preschool education system, outdoor games, hygiene, physical qualities, physical activity, preschoolers, tiptoe walking, mobile skills, methodology, mental development.

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

Kirish

Mamlakatimiz ta'lim tizimining bugungi kundagi eng asosiy maqsad va vazifasi bu – barkamol avlod tarbiyasidir. Ana shu ezgu maqsadlarni amalga oshirish mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot yo`lidagi davlat siyosatining eng ustivor yo`nalishlaridan etib belgilandi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida yosh avlodni yuksak intellektual salohiyatli, zamonaviy bilim va tafakkurga ega, ayni paytda sog`lom turmush tarziga rioya qiladigan, jismonan sog`lom, ruhan tetik insonlar etib voyaga yetkazishning samarali tizimi hayotga izchil tatbiq etilmoqda. Bu jarayonda o`g`il-qizlarimizni jismonan sog`lom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o`zbek sportining kelajagi xalqaro maydondagi obro`-e`tiborini yuksalitirish asosi bo`lgan bolalar sportini rivojlantirish umummilliy harakatga aylandi.

O`zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov "Sog`lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so`zlagan nutqida: "Biz naslimizning kelajagi-sog`lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg`armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog`lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma`naviy boy avlodga ega bo`lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart", - deb alohida ta'kidlagan.

Asosiy qism

Yosh avlod tarbiyasida maktabgacha ta`lim bosqichida beriladigan ta`lim tarbiya hamda maktabgacha ta`lim muassasalarining o`rni kattadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta`lim-tarbiya berishning asosiy maqsad va

vazifalari bolalarni jismoniy va aqliy jihatdan rivojlantirish, ularning ruhiyat, shaxsiy qobiliyatlari, intilishi va ehtiyojlarini qondirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga, mustaqillik g`oyalariga sodiq holda voyaga yetib borishini ta`minlash, ularni maktabgacha yoshdagi bolalar ta`lim-tarbiyasiga qo`yilgan davlat talablariga muvofiq maktab ta`limiga tayyorlashdan iborat. Bola dunyoga kelgan kundan boshlab, davlat va jamiyat hamda ota-onas zimmasiga uni sog`lom, aqli, xushxulqli qilib tarbiyalash vazifasi qo`yiladi. Davlat va jamiyatning kelajagi yosh avlodning qanday voyaga etishiga ko`p jihatdan bog`liqdir. O`z navbatida jamiyat taraqqiyoti millatning ma`naviy darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiyada harakatlarga o`rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi ostida hamda uning kuzatuvi ostidagiji bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o`rgatishda bolaning anglash, irodaviy va hissiy kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko`nikmalati shakllanadi. Harakatlarga o`rgatish bola ichki dunyosi, his-tuyg`usi, tafakkuri, asta-sekin rivolanadigan dunyo qarashi, ahloqiy fazilalariga bolalar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umumjismoniy rivojlanish uchun foydali bo`lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo`naltirilgan holda ta`sir etadi.

Maktabgacha ta`lim muassasalari – O`zbekiston Respublikasidagi ta`lim muassalarining turi bo`lib, turli yo`nalishdagi maktabgacha bo`lgan davrdagi umumta`lim dasturlarini amalga oshiradi. Maktabgacha ta`lim muassasalari 2 yoshdan 7 yoshgacha bo`lgan bolalarni tarbiyalashni, o`qitishni, nazorat qilishni, parvarishlashni va sog`lomlashtirishni ta`minlaydi.

Maktabgacha tarbiya tizimi jarayoniga yangicha yondashish, bola

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

tarbiyasidagi o'zbek xalqining milliy an'analari, qadriyatlar, xalq ijodiyotining o'ziga hosligi, xalq pedagogikasining ulkan tajribasi hamda o'ziga xos xususiyatlari, mintaqal iqlim sharoitlari bolaning jinsi, yosh bosqichlari, ularning anatomo-fiziologik, psixologik-gigiyenik jihatlari, barcha ijobjiy xususiyatlarini o'zlashtirishni uyg'unlashtirish masalalari alohida o'rinnegallaydi.

Mamlakatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyevning Maktabgacha ta'limgizini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorida maktabgacha ta'limgizini yaxlit uzluksiz ta'limgizining muhim bo'g'ini sifatida yanada takomillashtirish, maktabgacha ta'limgiz muassasalarini tarmog'ini kengaytirish hamda moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlantiruvchi zamonaviy ta'limgiz dasturlari va texnologiyalarini ta'limgiz tarbiya jarayoniga joriy etish, ularning maktabga tayyorgarlik darajasini tubdan oshirish masalalari nazarda tutilgan. Shu o'rinda Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu sohada muhim vazifalar belgilab berilgan.¹

Organizmga har tomonlama tanlab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarning turlitumanligi bog'cha bolalarining yosh o'zgarishiga, sog'ligiga va jismoniy tayyorgarligiga, rivojlanishiga, jinsiga qarab tuzilmog'i kerak. Bog'cha yoshidagi bolalarning har tomonlama rivojlanishiga

e'tibor berarkanmiz, albatta, ularning harakatlariga, ya'ni oddiy yurish, yugurish o'tirish, uloqtirish, tepish, sakrash, tirmashish kabi harakat malakalarini xisobga olish kerak.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobjiy emotsiyonal holat bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishiga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligiga, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi.²

Natija va mulohazalar

Harakat malakalari bolalarning kundalik harakatlarida seziladi. Salomatlik poydevorini aynan yoshlik chog'idan ko'riliishi kerak. Salomatlikka ham faol harakatning ta'siri kattadir. Ma'lumki, bola kattalarning, ya'ni ota-onalarning, tarbiyachilarning bevosita ta'siri natijasida,

¹lex.uz/docs/-3923110 Toshkent sh., 2018-yil 30-sentabr, PQ-3955-sonli "Maktabgacha ta'limgizini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston respublikasi prezidentining qarori.

² M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva MAKTABGACHA YOSHDAKI BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI. o'quv qo'llanma Toshkent "IQTISOD-MOLIYA" 2017

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

mustaqil harakat jarayonida va uni qamrab olgan muxitdan oladigan axborot ta'sirida katta bo'la boshlaydi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda harakatlar yanada aniqlashadi, o'zaro harakatlarning moslashuvi tiklanadi. 5-6 yoshli bolalar ko'proq harakat qiladilar, o'zini-o'zi tuta biladi. Shuning uchun o'z harakat a'zolaridan moxirlik bilan foydalanadilar. Ularning harakatlari yetarli darajada uyg'unlashgan hamda aniq bo'ladi. Ular bu harakatlarni tevarak-atrofdagi sharoitga qarab bir-biriga muvofiqlashtira oladilar. Kichik yoshdagi bolalarda ya'ni 3 yoshli bolalarda bilim doirasi tor bo'lganligi sababli, diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular tushunadigan o'yinlarni o'rgatish lozim bo'ladi. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlarda bolalarga oddiy topshiriqlar, harakatlar masalan bayroqchani olib kelish, koptokga yetib olish kabi topshiriqlarni beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim. Mazmuni bolalarga tanish va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar qiziqish bilan o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat faoliyatini rivojlantirish ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishga kata ahamiyatga ega bo'ladi, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi. Bu o'yinlar albatta bolaning ma'nnaviyatiga jismoniy rivojlanishiga ta'siri bo'lmog'i lozim.

Bolalarda harakat qilib borayotgan buyumlar havoda qanday joylashganligini, shu jumladan bir joydan ikkinchi joyga o'tayotgan kishining gavdasi qanday xolatda turganligini farqlay olish imkoniyati

o'sib boradi. Bolalar sheriklari yugurib borayotganda uning gavdasi qay holatda ekanini, bolalar muvozanat saqlash mashqni bajarayotganda, velosipedda yurib ketayotganda va xokazo harakatlarni bajarish jarayonida gavda a'zolarining o'zaro nisbati qanday o'zgarib borishi haqida tushuntirib bera oladilar. Ular tezlikni, harakat yo'nalishini, tezligini marom o'zgarishlarini farqlay oladilar. Bola harakatini izchillik bilan kuzatib (tarbiyachining yordami bilan) harakatning turli-tuman bosqichlarini ajrata oladi, harakatning sifati va miqdori natijasi uchun bu bosqichlarning ahamiyatini tushuntirishga intiladi. Ular harakatlar to'g'risida aniq-yorqin tasavvur hosil qilishga yordam beradi, moslik va uyg'unlik jixatdan murakkab bo'lgan harakatlar qoidasini bolalar tomonidan o'zlashtirishga olib keladi. Masalan bolalar yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrab, oyoq uchida yugurish chog'ida burilish mahoratini va hokazolarni egallab oladilar.

Bunda shuni xisobga olish kerakki, bolaning yaxshi natijalarga erishishiga intilib qilgan harakatlari hamisha ham uning imkoniyatlariga mos kelavermaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya yo'riqchisi juda xushyor, sezgir bo'lishi va meyordan ortiq zo'riqishga yo'l qo'ymasligi kerak.

Keyingi o'n yil davomida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha va maktab yoshidagi boshlang'ich sinf bolalarining jismoniy tayyorgarligi sustdir. Ko'pgina olimlarimizning ko'rsatmasiga binoan (T.S.Usmoxujayev, K.M.Maxkamjonov, F.N.Nasriddinov, L.Semyonova, 1996, I.V.Polovseva, 1990, X.B.Tulenova, 2000, M.I.Masharipova, 2006, M.Borkoshev 2009 yillar) maktabga kelayotgan bolalar yetarli jismonan tayyor emas, bog'chada va oilada olgan jismoniy tarbiya bo'yicha harakat malaka va ko'nikmalari dastur talablariga

Педагогика / Педагогика / Pedagogics

javob bermaydi. Kun tartibida jismoniy mashqlar mashg'uloti yetarlichcha o'tkazilmaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda yurtimiz qudrati, jamiyat ravnaqi kelajagimiz egalari bo'lgan bolalarning ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lomligiga bog'liqdir. Shuning uchun ham, organizmga har tomonlama tanlab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarning turli-tumanligi bog'cha bolalarining yosh o'zgarishiga, sog'ligiga va jismoniy tayyorgarligiga, rivojlanishiga, jinsiga qarab tuzilmog'i kerak. Bog'cha yoshidagi bolalarning har tomonlama rivojlanishiga e'tibor berarkanmiz, albatta, ularning harakatlariga, ya'ni oddiy yurish, yugurish o'tirish, uloqtirish, tepish, sakrash, tirmashish kabi harakat malakalarini xisobga olish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. T.: "O'zbekiston", 2016.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olıyanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 485 b.
3. Usmonxo'jaev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi 1992.
4. Maxkamjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik. – T.: 2008.
5. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari)" O'quv qo'llanma. – T.: TDPU 2008.
6. Axmedov F.Q. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari. – Toshkent 2009.

7. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Fargona. 2001.
8. Nasriddinov F.N., Kosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. I to'plam – Toshkent, 1998.
9. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya. – Toshkent, 2008.
10. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. – Toshkent: O'qituvchi, 1997.
11. Nomurodov A.N. Jismoniy tarbiya. – Toshkent, 1995.
12. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001.
13. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. – Toshkent, 2001.
14. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. – T.,1999.
15. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001.
16. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. "1001" o'yin. – T.: 1990.
17. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdag'i bolalarning qaddi-qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar». 2001.
18. Xojayev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi». – T.: Cho'lpon nashriyoti, 2010.
19. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma. – T., 2010.
20. Maxkamjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L. "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik. – T., 2008.