

## МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA ASOSIY HARAKATLI MASHQLAR UNING TURLARI VA ULARNI TO'G'RI TASHKIL ETISH USULLARI

*Shodiyev Fozil Hikmatullayevich*

*Buxoro pedagogika kolleji Bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar bilan asosiy harakatlarni tashkil qilish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan shuningdek, jismoniy mashqlarning inson tanasiga ta'siri tahlil qilinadi va jismoniy rivojlanish zarurati haqida ma'lumot keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy faoliyat, asosiy harakat turi, ertalabki badantarbiya, o'yin, mashg'ulot, chiniqtirish, saflanish, gimnastika, jismoniy mashqlar

Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'lik hisoblanadi. Jismi va ruhi sog'lom bo'lgan odamgina tom ma'noda o'zini baxtli his eta oladi. Tanu joni og'rib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda ta'timaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi. Harakatlarning asosiylariga bolalarni o'rgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi. Olti-yetti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o'qishga, maktabga tayyorgarligi darajasi asosiy harakatlarga va harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi.

6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg'un ravishda ro'y bera boshlaydi. Ularda tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekretiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko'nikmalarini takomillashtirish, ya'ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy holda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o'zgartira olish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to'g'ri qo'yib depsinishni o'rgatish.

Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarning bir xilligini bir me'yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o'rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qad-qomatni to'g'ri rivojlantirishga o'rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog'chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko'rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o'rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi. Asosiy harakatga o'rgatish «Bayroqcha». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, «To'xtang!» so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. Tarbiyachi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgarigi boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi. Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yish joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish, yugurishga odatlanadilar. «Hushyor bo'!» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, har bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. Tarbiyachi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi. «Baland va past». Bolalar safga ketma-ket, bo'ybastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo'sinda yuradilar hamda yuguradilar. Tarbiyachi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldin ga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qo'yadi. «Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna), orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo'nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o'rgatadi. Keyingi navbatlarda tarbiyachi so'z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurish ni o'zgartirishi mumkin. «Ilon izi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40–50 sm oralig'ida qo'yib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. Tarbiyachining topshirig'iga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo'ylab yurishadi. «Ilonizi bo'ylab» deganda, har qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar).

Ushbu mashqni musiqa sadosida yoki doira tovushida bir xil ritmda o'tkazish ham mumkin. «Doirachalar». Maydonda yoki xonaning uzunasiga aylanasi 25–30 sm keladigan doirachalar yarim qadam oralig'ida qo'yib chiqiladi. Bolalarga yurish paytida, oyoqni doiracha o'rtasiga qo'yishlari aytiladi. Bu yurish mashqining afzalligi

shundaki, u qadamni oyoq uchida bosishga o'rgatadi. Yurish mashqi o'tkazilgach, undagi doirachalar masofasi o'zgartiriladi. Buning evaziga bolalar kengroq va «uchibroq» yurishga o'rgatiladi. «Tovushni eshit va bajar!» Bolalar birin-ketin qo'l ushlab, juftlashib yurib (yugurib) borishadi. Tarbiyachi tovush berishi bilan (chapak chalishi, doiraga urishi) tezda qo'llarini tushirishib, yonma-yon, orqada qolmay, bir-birovini quvlasdan yurish (yugurish)ni davom ettirishadi, tovushni qaytarish bilan tezda yana qo'l ushlab, juft-juft bo'lishib yurishadi (yugurishadi). «Bir, ikki». Bolalar saflanadilar, so'ng qayta saflanib, ikkitadan, ketma-ket, juft ketidan juft bo'lib, qo'l ushlabmas dan, masofani aniq ushlab yurishadi. Tarbiyachi «Bir» deb aytishi bilan bolalar to'xtamasdan qayta yurishadi. «Ikki» deganda juftlashib yurishadi. «Aylaning!» Bolalarga juft-juft bo'lib burilish, aylanishni bir joyda turgan holatda o'rgatib olish joizdir, bu mashq ichki tomoniga, ya'ni yuzma-yuz bajariladi. «Darvoza!» Bolalar qo'l ushlabmasdan juft-juft bo'lib yurishadi (yugurishadi). Tarbiyachining «darvozalar» degan tovushini eshitib to'xtashadi, bir birlarining qo'llarini ushlab baland ko'tarishadi. Oxirgi yugurib kelayotgan juftlik «darvoza» tagidan o'tib, oldinga chiqib, hammadan birinchi bo'lib turadi. Yana barcha bolalar yurishni davom ettiradi. Qayta yana tovush eshitilsa, «darvoza» hosil qilib, sheriklar oldinga o'tib boradilar. «Qorong'i uyda yurish». Bolalar xonaning bir burchagidan o'tib bo'lgandan so'ng bir qatorga saflanadilar. Shunda tarbiyachi xona o'rtasiga 3–4 m masofaga kelib, bolalarga: «Men tomonga qarab hammangiz ko'zingizni yumib «To'xtang!» deguncha yurib kelasizlar», deydi. Ya'ni bolalar 3–4 m masofani «qorong'i uyda yurganday» bajaradilar. «To'siqlardan o'tish». Zal, xona yoki maydonda bolalar yonma-yon saflanib turishadi. Tarbiyachi ularga mashqni bajargan holda to'siqlardan qanday qilib o'tishni aytadi. Bolalar oldinga qarab yurishganda, «To'siqlardan tizzalarni baland ko'tarib o'tinglar!» deb aytadi. «Suvda, quruqda». Mashqlar avvalgi safardagiday o'tkaziladi. Faqat tarbiyachi tovush chiqarib, «suvda» deganda, bolalar oyoq uchlarida suv kechganday yuradilar, «quruqda», deb aytilganda, tovonni to'liq bosib yuradilar. «Joy almashuv». Xonaning o'rtasidan yoki diagonal bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo'linib, har biri xonaning u yoki bu yarmiga joylashib oladilar. Tarbiyachi «Yuguring!» deganda barcha bolalar o'zining yarim maydonchasida yugura boshlaydi. Shu payt tarbiyachi doiraga urib yoki «joy almashing», deyishi bilan har qaysi guruh o'zining maydonchasidan boshqa maydonchaga tezlik bilan o'tib olishga harakat qilishi kerak. Yurish va yugurishda turli belgilangan mashq-topshiriqlarni bajarish: buyumlar oralig'idan o'ta bilish, ularni yig'ish, bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish va hokazolardan iborat. «Kim nima topdi?» Xonaning har qaysi tomoniga maydachuyda buyumlar bolalar soniga qarab qo'yib chiqilgan. Bolalar esa buyumlar oralig'ida u yerdan bu yerga yurib-yugurib yurishadi. Tarbiyachi bolalarga: «Yurganda boshni oldinga egmanglar, oldinga qarab to'g'ri yuringlar, birbiringizga yo'l berishni o'rganinglar» deydi, so'ng «To'xta!»

deyishi bilan, hamma bolalar to'xtaydi va qo'lga nima yaqin bo'lsa, shuni (kegli, qopcha) tepaga ko'taradi. «Kechinma». Bolalar doira hosil qilib turadilar, ularning har birining qo'lida rangli bayroqcha bo'ladi. Tarbiyachining topshirig'iga ko'ra, har bir bola bayroqchasini o'zi turgan joyiga (polga, yerga) qo'yib, xona yoki maydon bo'ylab yuradi. Ammo doira o'rtasiga kirish man etiladi. Shunda tarbiyachi tovush chiqarib: «Bir, ikki, uch – hamma doiraga chop!» deb darak beradi, bolalar o'z joylariga yugurib boradilar va o'z bayroqchalarini ko'tarib ko'rsatadilar. To'siqlardan o'tishda yurish va yugurish (oshib o'tish, tagidan o'tish, sakrab oshib o'tish), quvlab yugurish, quvlovchiga tutqich bermay yugurishda ushbu mashqlar bajariladi. «To'siqlardan o'tib ko'r!» Xonaning bir tomonida bolalar bitta safda saflanib turishadi. Xonaning qolgan tomonida gimnastik tayoqchalar ko'ndalang holatda stulchalar ustiga qo'yib chiqiladi. Bolalar yurgan holatda, orqa tomondan kelayotganni to'xtatmasdan birinchi to'siq – tayoqchadan hatlab o'tishi kerak, ikkinchi to'siq (ko'dalang stulchalarga qo'yilgan tayoqcha)ning tagidan o'tishi va uchinchi tayoqchani oshib o'tib, so'ng 8 qadam oyoq uchida qo'llarini yuqoriga ko'targan holda yurishi, yana 8 qadam to'liq tovonlarda yurishlari lozim. Bolalar ushbu mashqni o'zlashtirgandan keyin mashqni yugurish bilan o'tkazsa ham bo'ladi. Tepalik va pastlikka yugurib chiqib, chopib tushish, emaklab chiqib, yarim o'tirib tushish va h.k.

### XULOSA

Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi psixikasi uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi. Bir tomondan muayyan aqliy kuchni va ikkinchi tomondan aktiv dam olishni talab qiluvchi turli xarakterdagi bolalar faoliyatini maqsadga muvofiq almashtirib turish nerv tizimi charchashining oldini olishni, bolada xushchaqchaq kayfiyat va organizmning optimal ish qobiliyatini saqlab turishni ko'zda tutadi. Bolalar hayoti asosan ochiq havoda kechadigan paytlarda doimiy ravishda sosiy harakat turlarini soddalashtirib lekin qiziqarli tarzda o'tkazish tavsiya qilinadi. Asosiy harakat turlari 2-3 dan 5-6 gacha bolalar yosh guruhlari kesimida o'rgatib borilishi lozim. Bunda musiqaviy ovozlari va guruhiy jo'rlikdan foydalanish, harakatni juftlikda bajartirish, turli buyumlar bilan bajarish, bolalar maydonchasini o'zgartirib turish ham foyda beradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mahkamjonov. M. K. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. Ma'ruza matni. Qo'llanma. – Toshkent.: 2002.
2. M.M.Nuriddinova “Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi (o'quv metodik majmua) MTMPMQTMOU. T.: 2018 yil
3. A.K. Atoyev “Farzandingiz barkamol bo'lsa”. Qo'llanma.-Toshkent.: 1990.
4. A.N. Normurodov. “Jismoniy tarbiya”. Qo'llanma. - O'zbekiston, 1998

5. Bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotsida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar F.Xo'jayev 13 bet
6. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. / T.S. Usmanxodjayev
7. Bazhenova O.V. Bolalar uchun hissiy-irodaviy rivojlanishni o'rgatish. SanktPeterburg: Rech; 2010. p. 192
8. <https://azkurs.org/harakatli-oyinlarni-tashkil-etish-va-o>
9. O'zbekiston Respublikasi Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari – 2018 y. Registr. № 3032 03.07.2018 dan.
10. Grosheva I.V., Yevstafeva L.G., Maxmudova D.T., Nabixanova Sh.B., Pak S.V., Djanpeisova G.E. "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi. maktabgacha ta'lim muassasalari uchun. 2018 y.
11. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi vedio seliktori yig'ilishi.