

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN JISMONIY MASHQLARDA QO`LLANILADIGAN USLUBIYATINING AHAMIYATI

Sharipova Shaxzoda Sohib qizi

SHDPI Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li

SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalish

1-bosqich talabasi

Gimnastika va uning usullari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Bolalikdan boshlab gimnastika mashg'ulotlari, maktabgacha yoshdagi barcha yosh guruhlarida qo'llaniladi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan uslubiyat yoritib berilgan.

Аннотация

Гимнастика и ее методы направлены на повышение общей физической подготовленности ребенка и помогают успешно решать задачи физического воспитания. Гимнастическую подготовку применяют во всех возрастных группах от детского до школьного возраста. В данной статье описана методика, используемая при занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

Annotation

Gymnastics and its methods are aimed at increasing the general physical fitness of the child and help to successfully solve the problems of physical education. Gymnastic training is used in all age groups from childhood to school age. This article describes the methodology used in physical exercises with preschool children.

Kalit so'zlar: Gimnastika mashqlari, eshitish qobiliyati, idrok etish, tushuntirish, suhbat, ko'rsatmalilik, tahlil, buyruq.

Ключевые слова: Гимнастические упражнения, способность слуха, восприятие, объяснение, беседа, поучительность, анализ, команда.

Key words: Gymnastics exercises, hearing ability, perception, explanation, conversation, instructiveness, analysis, command.

Dolzarbliqi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5198-sonli farmoni, 2019-yil 9-maydagi «Maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiya»si, 2021-yil 5-noyabrdagi «Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida»gi PQ 5280-sonli qarori qabul qilindi. Bu

ham davlatimiz rahbarining maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishdagi katta e'tiboridan dalolat beradi.

Tadqiqot ishining maqsadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashqlari orqali harakat ko'nikmalarini shakllantirishga doir mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

Tadqiqot ishining vazifalari:

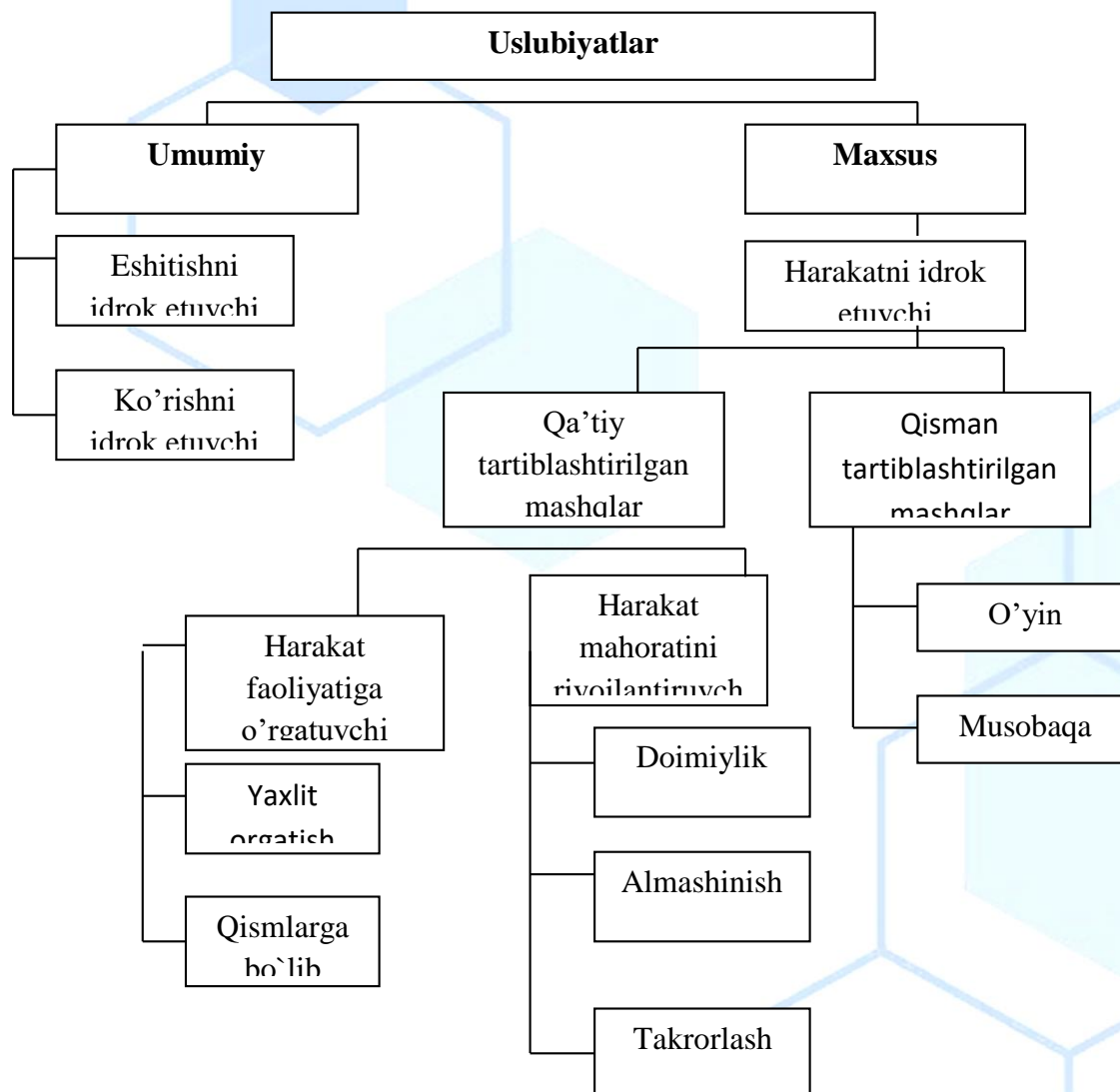
- Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini aniqlash;

- Gimnastika mashqlaridan foydalangan holda maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishga, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Gimnastika hayotiy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beradi, shuningdek, harakatlarga go'zallik, joziba va aniqlik baxsh etadi. Qobiliyat, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi rivojlanish va psixofiziologik fazilatlarni ta'minlaydi; Iroda, xarakter, intizom, xotirani, fikrlashni rivojlantiradi. Gimnastika - har tomonlama jismoniy rivojlanish va bolani sog'lomlashtirish muammolarini hal etishga qaratilgan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan uslubiy ko'rsatmalar tizimidir. Bolalikdan boshlab gimnastika mashg'ulotlari, maktabgacha yoshdagi barcha yosh guruhlarida qo'llaniladi. O'z-o'zidan bu jismoniy ta'limning eng muhim usuli hisoblanadi. Gimnastika ta'lim va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish, harakatlarni aniq bajarish, ularni amalga oshirish texnikasini takomillashtirish uchun muhim vositalarga ega. Faoliyatning tartibga solingan tartibi, ta'limni tashkil etish harakatlarning ongli va mustaqil bajarilishini, ijodkorlikni rivojlantirishni, ta'minlaydi. Gimnastika mashg'ulotlarning hissiyligini oshiradi, harakatlarning estetik go'zalligini, ritmikligini va ifodasini shakllantiradi. Bolaning tanasiga va ruhiyatiga ta'siri musiqa sadosi ostida yanada kuchayadi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda majmuaviy usullar juda muhim rol o'ynaydi, mashg'ulot davomida harakat qobiliyatlarini baholash, harakat faoliyatining umumiy qonunlarini o'rganish fazilati tarbiyalanadi. Ushbu vazifani amalga oshirish o'quv topshiriqlarini taqsimlash, harakatlarning tahlili va sinkezini qo'llash, turli jismoniy mashqlarni o'rganish va ulardan ijodiy foydalanishga yordam beradi.

Muayyan vazifa va mashqlarni bajarish shartlariga muvofiq, har bir usul ushbu uslubiyatlarning bir qismi bo'lgan uslublardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Metodik uslubiyatlar shunchalik ko'pki, ular hech qanday qat'iy chegaralangan ro'yxatga olinmaydi. Ulardan ba'zilar vaqt o'tishi bilan o'z ahamiyatini yo'qotadi yoki o'zgartiriladi, ahamiyatga moliklari bolalar bilan ishlash mobaynida takomillashib boraveradi. Ta'lim berish jarayonidagi farq mutaxassislar tomonidan qo'llaniladigan o'rgatish usullarining qo'llanilishi va mutaxassisning mahoratiga bog'liq. Muayyan muammoni hal qilish uchun yaratilgan, o'rgatish, rivojlantirish va ba'zan guruhlarni tashkil etish shakllari uchun maxsus usullar va o'rgatish uslubiyatlari tizimi deyiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo`llaniladigan uslubiyatlarning tasnifi



Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog`liqni saqlash ishlarining o`ziga xos xususiyatlari bilan bog`liq holda, maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash, o`rgatish va rivojlantirish xususiyatlarini aks ettiruvchi usullar qo`llaniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo`llaniladigan usullarning tasnifida bolaning ma`lumotni idrok etish qobiliyati namoyon bo`ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo`llaniladigan barcha usullarni uch guruhga bo`lish mumkin: eshitishni idrok etish usullari, ko`rishni idrok etish usullari, va harakatni idrok etish usullariga tasniflanadi. Shu bilan birga, eshitish va ma`lumotni ko`rish orqali axborot berish usullari nafaqat jismoniy tarbiya amaliyotida balki an`anaviy ravishda ularni boshqa ta`lim jarayonida ham amalda qo`llaniladi.

Eshitish qobiliyatini idrok etish usullari - Eshitishni qobiliyatini idrok etish usullari mutaxassislarining so`zdan foydalanishga asoslangan. Ushbu usulda so`z orqali bola yangi bilimlarni, tushunchalarni oladi, bu asosan uning jismoniy mashqlarga va

xususan o`rganilayotgan mashqlarga munosabatlarini belgilaydi. Mutaxassis so`zning ikkita funksiyasidan foydalanish imkoniyatiga ega: o`rgatilgan materialning mazmuni ifodalangan semantik va hissiy, bolaning his-tuyg`ulariga ta`sir qilish imkonini beradi.

Образли - hikoya to`g`ridan-to`g`ri mashg`ulotlarda qo`llanilishi mumkin. Masalan, mutaxassis tabiatga sayr, o`rmonga sayohat qilish va hokazolar haqida tasavvur uyg`otuvchi so`zlardan foydalanadi va bolalar tegishli obraz xarakterli rollarga kirib mashqlarni bajaradilar. Guruh xonasida she`rlar, sanashmachoqlar va topishmoqlardan, foydalanadi. Bundan tashqari, suhbat jismoniy mashqlar uslubi haqidagi bilimlarni, ko`nikmalarni, fikrlarni aniqlashtirishga, kengaytirishga yordam beradi.

Tushuntirish - mashqlarni kirish qismini o`rgatishda qo`llaniladi. Izohda mashqda muhim ahamiyatga ega va ushbu mashg`ulotda diqqatni jalb qilish kerak bo`lgan yangi pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi. Tushuntirish qisqa, aniq, tushunarli, obrazli, zavqli bo`lishi kerak. Tushuntirishda avvaldan ma`lum mashqlarga murojaat qilinishi kerak. Shunday qilib, nishonga uloqtirishni o`rgatayotganda, mutaxassis tushuntirishda, masofadan uloqtirish haqidagi ma`lumot, bilimiga tayanadi va taqqoslash olib boradi, xuddi shu boshlang`ich xolatni, orqaga o`girilishni ko`rsatadi. Bolalarga jismoniy mashqlarni tushuntirishda, og`zaki vosita sifatida nutqdan samarali foydalaniladi.

Suhbat - ko`pincha savol-javob shaklida bo`ladi. Suhbat mutaxassisga bolalarning qiziqishlari, ularning bilimlari, ta`limiy harakatlarni o`rganish darajasi, harakatli o`yin qoidalari va bolalar - ularning hissiy tajribalarini tushunishga, yordam beradi. Bundan tashqari, suhbat jismoniy mashqlar bajarilish qoidalari haqidagi bilimlarni, fikrlarni aniqlashtirishga, kengaytirishga yordam beradi. Suhbat kitob o`qish, rasmlarni tomosha qilish, sport maydonchasi bilan tanishtirish, sport jihozlari haqida ma`lumot, velosiped uchish, koptokni uloqtirish, va hokazolar bilan bog`liq bo`lishi mumkin

Tahlil - suhbatdan faqat vazifani tugatgandan so`ng amalga oshirilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo`lishi mumkin, agar u faqat mutaxassis tomonidan amalga oshirilishi, yoki ikki tomonlama - bolalar ishtirokida suhbat shaklida amalga oshirilishi ham mumkin.

Buyruq - qisqa va so`zsiz bajarilishini talab qiladi. Vazifani aniqlashtirish uchun buyruqlardan foydalanish mumkin; mashg`ulotni qanday davom etish haqida eslatmalar; bolalarda xatolarning oldini olish va tuzatish; mashqlar bajarilishini baholash (tasdiqlash va tasdiqsiz); va rag`batlantirish.

Ko`rsatmalilik usuli - Ushbu guruh usullari mutaxassis yoki boshqa bola tomonidan bajariladigan o`rganilayotgan harakatni ko`rish orqali idrok qilishni ta`minlaydi. Ushbu holatlarda, ko`rgazmali qurollardan foydalanish mumkin. Ko`rish orqali idrok etish tez va tasavvurli o`zlashtirishga yordam beradi, o`rganilgan harakatlarga qiziqishni oshiradi. Ko`rsatish mashqlari bolalar yangi, tasavvurga ega bo`lmagan harakatlar bilan tanishtirishda qo`llaniladi. Mashq bir necha bor namoyish etiladi. Mashqlarni o`zlashtirganlarida (iloji bo`lsa) monitorlar orqali tomosha qilishga imkon yaratish lozim, ya`ni ushbu mashg`ulotda o`zlashtirilayotgan yangi elementni ko`rsatish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar texnikasini tushuntirish uchun plakat tasvirlar (rasmlar, ko`rgazmali qurollar, fotosuratlar, videoroliklar, inventarlar) ko`rinishidagi ko`rgazmali qurollar, shuningdek kino va multfilmlar namoyishi qo`llaniladi. Ko`rgazmali qurollar bo`sh vaqtlarida ko`rsatilishi

kerak. Ularni tahlil qilganda, bolalar jismoniy mashqlarning ko`ruv tasvirlarini aniqlashtiradilar, jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida ularni to`g`ri bajaradilar va ularning xotirasida aniqroq tasavvur paydo bo`ladi.

Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog`liqni saqlash ishlarining o`ziga xos xususiyatlari bilan bog`liq holda, maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash, o`rgatish va rivojlantirish xususiyatlarini aks ettiruvchi usullar qo`llaniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo`llaniladigan usullarning tasnifida bolaning ma`lumotni idrok etish qobiliyati namoyon bo`ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo`llaniladigan barcha usullarni uch guruhga bo`lish mumkin: eshitishni idrok etish usullari, ko`rishni idrok etish usullari, va harakatni idrok etish usullariga tasniflanadi.

Xulosa. Shunday qilib, gimnastika va uning usullari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo`lib, jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi. Bolalarga bilim va ko`nikmalarni yetkazish yo`llari, mutaxassisning bolalarga ta`sir qilish usullari, bolalarning o`rganish usullari - bularning barchasi uslubiyatlar majmuidir. Jismoniy mashqlar jarayonida qo`llaniladigan usullar mutaxassisning jismoniy harakatlar tizimining pedagogik qonuniyatlariga muvofiq ishlab chiqilgan. Uslubiyatlardan maqsadli foydalanish bolalarning nazariy va amaliy faoliyatini ma`lum bir tarzda tashkil etish, ular tomonidan harakatlanish rivojlanishini ta`minlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va bolaning jismoniy tarbiyasini shakllantirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yhati:

1. O`zbekiston Respublikasining 2019-yil 9-maydagi «Maktabgacha ta`lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiya»si,
2. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi «Sport-ta`lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to`g`risida»gi PQ 5280-sonli qarori .
3. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. –T. O`ZDJTI. 2005.y.231b.
4. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. O`quv qo`llanma. 2004.O`zDJTI
5. B.T. Haydarov, G.X. Ibroimova, J.J. Kazimov Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi 2020 SamDu nashri