

MAKTABGACHA KATTA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI SPORT O'YINLARI ORQALI SHAKLLANTIRISH

Ne`matjonova Gulzira Ne`matjon qizi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Maktabgacha ta'lim fakulteti "Maktabgacha ta'lim psixologiyasi va pedagogikasi" yo'nalishining 4 kurs talabasi

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni sport o'yinlari orqali shakllantirishning asosiy maqsadi ularning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirish va jismoniy salohiyatni rivojlantirishdir. Ushbu yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari qiziqarli, oson va xavfsiz bo'lishi kerak. Quyida bu jarayonning asosiy jihatlari yoritib berilgan:

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish:

Tezlik: Bolalar uchun estafeta o'yinlari, yugurish va qisqa masofalardagi harakatli o'yinlar yordamida shakllantiriladi.

Kuch: To'pni uloqtirish, tortib olish, oddiy jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish mumkin.

Chidamlilik: Uzluksiz va davomli harakat talab qiladigan o'yinlar (masalan, "Kim uzoqroq yuguradi?" kabi o'yinlar).

Muvozanat: Oyoqning birida turish, "qo'l-oyoq" koordinatsiyasini talab qiladigan mashqlar (masalan, "Qadam tashla va turg'un tur").

Moslashuvchanlik: Gimnastika mashqlari va o'zgaruvchan sharoitlarda harakat qilishni o'z ichiga olgan o'yinlar.

2. Sport o'yinlari turlari:

Harakatli o'yinlar: Masalan, "Qop-qop yugurish", "Kim tezroq?" va "Qo'ziqorin yig'uvchi" kabi o'yinlar.

To'p bilan o'ynaladigan o'yinlar: "To'pni uloqtirish", "Doira ichida to'pni aylantirish".

Jamoaviy o'yinlar: "Kim ko'proq nuqta to'playdi?" yoki kichik jamoalarga bo'linib o'ynaladigan boshqa o'yinlar bolalarning muloqot va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

3. Mashg'ulotlarni tashkil etish prinsiplari:

Qiziqarli bo'lish: Bolalarda o'yin jarayonida qiziqish va motivatsiya bo'lishi kerak.

Oddiylilik: Sport o'yinlari qoidalari bolalarning yoshiga mos va tushunarli bo'lishi lozim.

Xavfsizlik: Mashg'ulot maydoni va jihozlari xavfsiz bo'lishi shart.

Maqtov va rag'batlantirish: Bolalarning muvaffaqiyatlarini doim maqtash va rag'batlantirish zarur.

4. Bolalar uchun o'yinlardan misollar:

1. "Quvib o't". Ikki yoki undan ortiq bola yuguradi. Ulardan biri oldinda, boshqasi quvib yetishi kerak.

2. "To'pni doira ichida aylantir". Bolalar doira ichida turib, bir-birlariga to'pni uzatishadi.

3. "Kim uzoqroq sakraydi?" Bolalar navbatma-navbat joydan uzunlikka sakrashadi.

Natijalar: Sport o'yinlari maktabgacha yoshdagi bolalarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki ijtimoiy ko'nikmalarini, mantiqiy fikrlashini va mustaqillikni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ular sog'lom turmush tarziga poydevor yaratadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni sport o'yinlari vositasida shakllantirish

Maktabgacha yosh (3–7 yosh) bolalar organizmining jadal rivojlanish davri bo'lib, bu davrda ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga e'tibor qaratish juda muhimdir. Sport o'yinlari bolalarning harakat faolligini oshirish, ijtimoiylashuv va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng samarali vositalardan biridir. Sport o'yinlari yordamida bolalar tezlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishlari mumkin.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sport o'yinlarining ahamiyati

1. Tezlikni rivojlantirish. Tezlik – bolalar uchun harakatlarni tez bajarish qobiliyati. U quyidagi usullar orqali rivojlantiriladi:

Tez yugurish. Masalan, "Kim tezroq yetadi?" yoki "Orzu joyingga yugur" kabi o'yinlar. Tez reaksiyalarni talab qiluvchi o'yinlar: "Kim oldin ushlaydi?" yoki "Signalga qarab yugur" o'yinlari.

2. Kuchni rivojlantirish. Kuch bolalarning mushaklarini mustahkamlaydi va ularga turli xil harakatlarni oson amalga oshirishga yordam beradi.

To'p uloqtirish: Bolalar to'pni uzoqqa uloqtirishda qo'l va yelka mushaklarini ishlatadi.

Sakrash mashqlari: "Arslon sakrashi" yoki "Kim uzoq sakraydi?" o'yinlari yordamida oyoq mushaklari rivojlantiriladi.

3. Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamlilik uzoq vaqt davomida faol bo'lish qobiliyatidir. Uzluksiz yugurish yoki uzoq davom etadigan harakatlar talab qiluvchi o'yinlar bolalarning yurak-tomir tizimini rivojlantiradi. Masalan, "Estafeta poygasi", "Charchamas qahramonlar".

4. Muvozanatni rivojlantirish. Muvozanat turli holatlarda tana boshqaruvini saqlash qobiliyatidir. Bir oyoqda turish: "Turna oyog'i" o'yini orqali bolalar muvozanatni saqlashni o'rganadi. Koordinatsiya mashqlari: Masalan, "Qadam bos va to'xtab tur".

5. Moslashuvchanlikni rivojlantirish. Moslashuvchanlik tana a'zolarining harakatchanligini ta'minlaydi. Gimnastik harakatlar: "Kim pastroq egiladi?" yoki "Qisqa yo'l bilan o't" kabi o'yinlar.

Sport o'yinlarining pedagogik ahamiyati.

Sport o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, quyidagi pedagogik maqsadlarga ham xizmat qiladi:

1. Ijtimoiy ko'nikmalar: Jamoaviy o'yinlar orqali bolalar hamkorlikni, raqobatlashishni va qo'llab-quvvatlashni o'rganadi.

2. Qoidabuzarlikni kamaytirish: O'yin qoidalariga amal qilish orqali bolalar tartib-intizomga rioya qilishni o'rganadi.

3. Mantiqiy fikrlash: Muammolarni hal qilish (masalan, to'pni nishonga urish), strategiyalarni ishlab chiqish kabi qobiliyatlar rivojlanadi.

4. Emotsional rivojlanish: G'alaba va mag'lubiyatni qabul qilish, muvaffaqiyat uchun mehnat qilishni o'rganish.

Sport o'yinlari tashkil etish prinsiplari.

1. Yosh xususiyatlariga moslashuv:

Mashqlar va o'yinlar bolaning jismoniy va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Masalan, 3–4 yoshdagi bolalar uchun qisqa muddatli, sodda o'yinlar tanlanadi.

2. Xavfsizlik. O'yin joyi xavfsiz, bolalar jarohatlanmaydigan darajada jihozlangan bo'lishi lozim.

3. Qiziqarli bo'lish. O'yinlarda ijodkorlikka alohida ahamiyat qaratiladi. Rangli to'plar, musiqali signal va boshqa jihozlardan foydalanish bolalarning e'tiborini oshiradi.

4. Rag'batlantirish. Har bir bolaning yutug'i maqtov yoki sovg'alar bilan e'tirof etilishi, ularga ruhiy qo'llab-quvvatlash beradi.

O'yinlardan amaliy misollar.

1. "Bo'rilar va qo'zichoq".

Maqsad: Tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Qoidalar: Bir bola bo'ri bo'lib, boshqalarni quvadi. Qo'zi "panaga" yetib olishi kerak.

2. "Kim uzoqroqqa to'pni uloqtiradi?"

Maqsad: Qo'l kuchini rivojlantirish.

Qoidalar: Bolalar to'pni navbat bilan uzoqqa uloqtiradi. Eng uzoqqa uloqtirgan bola yutadi.

3. "Halqa ichida yugur"

Maqsad: Tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish.

Qoidalar: Bolalar halqalar ichidan bir-bir o'tib yuguradi. Kim birinchi tugatsa, yutadi.

4. "Kim eng baland sakraydi?"

Maqsad: Oyoq mushaklarini mustahkamlash.

Qoidalar: Bolalar navbat bilan baland sakrashadi.

Xulosa qilib aytganda, sport o'yinlari vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni shakllantirish ularning sog'lom rivojlanishi uchun muhimdir. Bu jarayon nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning muloqot, intizom, ijodiy fikrlash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalariga ham katta hissa qo'shadi. Shuning uchun sport o'yinlarini bolalar hayotiga joriy qilish nafaqat foydali, balki zarur hamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" O'quv qo'llanma 2014 y.
2. F.Asqarov "Bolalar jismoniy tarbiyasi" O'quv qo'llanma 2022 y.
3. Chorieva, D. (2020). DIAGNOSTICS AS A BRANCH OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL KNOWLEDGE AND TYPE OF RESEARCH ACTIVITY OF A TEACHER. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).
4. Choriyeva, D. (2022). TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNIKANING ROLI. Zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya: Nazariy va amaliy izlanishlar, 1(24), 101-103.
5. Чориева, Д. А. (2021). МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ. In Человек в современном мире: пространство и возможности для личностного роста (pp. 152-161).
6. Чориева, Д. А. (2019). Педагогическая диагностика в условиях дошкольного образования. Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации, 86.
7. Чориева, Д. А., & Ражабова, Г. Ф. (2022). ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. Results of National Scientific Research International Journal, 1(6), 327-343.
8. Чориева, Д. А. (2022). ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ДИАГНОСТИКА ФАОЛИЯТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ШАХСГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.9.09.014> Чориева Дурдона Анваровна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Мактабгача таълим факультети Мактабгача таълим психологияси ва педагогикаси кафедраси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), в. б. доценти. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (9), 99-102.