



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI OCHIQ HAVODA O'YINLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH

Xudayberganov Otabek Erkinovich

Urganch davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti

Babadjanova Shoxista Rashid qizi

Urganch davlat pedagogika instituti magistri

ANOTATSIYA: Maktabgacha yoshdagi bolalarni tayyorlashning eng muhim qismiga - har tomonlama jismoniy sifatlarni shakllantirish va sog'lig'ini mustahkamlash uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning kundalik hayotida turli xil jismoniy mashqlar va o'yinlardan foydalanish bolaning shaxsiyati va ijodiy tasavvurining aqliy, axloqiy va estetik rivojlanishiga yordam beradi. Shunga asoslanib, tadqiqot gipotezasi maktabgacha yoshdagi bolalar uchun maxsus tashkil etilgan o'yin faoliyati bolalarning jismoniy sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Maqolada muallif asosiy dastur materialini va asosiy harakat turlarini birlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratgan va ishlab chiqilgan ochiq o'yinlar majmuasini taqdim etadi.

Kalit so'zlar: ochiq o'yinlar, maktabgacha ta'lim, jismoniy sifatlar, bolalar, salomatlik, guruh, ehtiyoj, pedagogik ta'sir, tadqiqot, mashqlar, qobiliyatlar.

ABSTRACT: dedicated to the most important part of training preschool children - the development of movement skills necessary for the formation of comprehensive physical qualities and strengthening of health. Physical education plays an important role in preschool educational institutions. The use of various physical exercises and games in the



the daily life of a preschool child contributes to the intellectual, moral and aesthetic development of the child's personality and creative imagination. Based on this, the research hypothesis is that specially organized game activities for preschool children help children to form physical qualities. in the article, the author presents a set of open games that created and developed favorable conditions for combining the main program material and the main types of actions.

Key words: outdoor games, preschool education, physical qualities, children, health, group, need, pedagogical influence, research, exercise, abilities.

АННОТАЦИЯ: посвящён важнейшей части обучения дошкольников – развитию двигательных навыков, необходимых для формирования всесторонних физических качеств и укрепления здоровья. В дошкольных образовательных учреждениях физическое воспитание играет важную роль. Использование различных физических упражнений и игр в повседневной жизни дошкольника способствует умственному, нравственному и эстетическому развитию личности и творческого воображения ребенка. На основании этого гипотеза исследования состоит в том, что специально организованная игровая деятельность для дошкольников способствует формированию у детей физических качеств. В статье автор представляет комплекс открытых игр, в которых созданы и развиты благоприятные условия для совмещения основного программного материала и основных видов действий.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольное образование, физические качества, дети, здоровье, группа, потребность, педагогическое воздействие, исследование, упражнения, способности.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda jismonan va ma'nan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini



ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda.

Har bir inson qandaydir harakatchanlikka ega. Bu imkoniyatlar bir-biridan o'z xususiyatlariga ko'ra farq qiladigan va turli jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga sabab bo'ladigan muayyan harakatlarda amalga oshiriladi. Jismoniy fazilatlarni tug'ma (genetik, irsiy) morfologik va funktsional sifatlari deb atash odatiy holdir, buning natijasida odamning jismoniy (moddiy jihatdan ifodalangan) faoliyati muhim bo'lib, u o'zining to'liq namoyon bo'lishini maqsadga muvofiq vosita faoliyatida oladi.

Tadqiqotning maqsadi: maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni shakllantirish.

Tadqiqotning vazifalari: maktabgacha yoshdagi bolalarni ochiq havoda harakatli o'yinlar va mashqlar bilan, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish orqali jismoniy sifatlarni shakllantirish.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ochiq havoda harakatli o'yinlarda ishtirokchilar turli xil harakatlarni ko'p marta takrorlaydilar, shu bilan birga ma'lum jismoniy fazilatlarni namoyish etadilar. Ochiq o'yinlarni boshqarish orqali siz ushbu fazilatlarning uyg'un birligida faol namoyon bo'lishini kuzatishingiz, shuningdek, bolalar rivojlanishining turli bosqichlarida katta ahamiyatga ega bo'lgan xususiyatlarni ko'proq rivojlantirishingiz mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun ishtirokchilarni mos ravishda o'zgaruvchan muhitda bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tishga undaydigan o'yinlardan foydalaniladi. Tezlikni yaxshilashga ovozli, vizual, taktil signallarga zudlik bilan javob berishni talab qiladigan o'yinlar, to'satdan to'xtashlar, kechikishlar va harakatlarni qayta boshlash, qisqa masofalarni eng qisqa vaqt ichida yengib o'tish bilan o'yinlar yordam berishi mumkin. Qisqa muddatli tezlik-kuchli kuchlanishni, o'rtacha yukni talab qiladigan o'yinlar kuchni rivojlantirish uchun mos keladi.



Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga harakatlarning takroriy takrorlanishi, kuch va energiyaning sezilarli darajada sarflanishi bilan bog'liq bo'lgan doimiy vosita faoliyati bilan o'yinlar yordam beradi. Ammo shuni hisobga olish kerakki, o'yinchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab, takroriy harakatlarning umumiy soni va uzluksiz o'yin faoliyatining davomiyligi har xil bo'ladi.

Biz maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ochiq o'yinlar va o'yin mashqlarining quyidagi tasnifini taklif qilamiz.

1. Jismoniy mashqlarni bajarishda bolaning ongliligini ko'rsatishi mumkin bo'lgan o'yinlar;
 2. O'z-o'zini ifodalash va taqlid o'yinlari uchun o'yinlar;
 3. Tez reaksiya talab qiladigan o'yinlar;
 4. Sherikning harakatlari va harakatlari bilan muvofiqlashtirishni ko'rsatadigan ochiq o'yinlar
 5. Intizorlik namoyon bo'ladigan ochiq o'yinlar - boshqa o'yinchilarning harakatlarini bashorat qilish qobiliyati, masalan: "Juft toping".
 6. O'yin - estafeta poygalari - musobaqa elementlari bilan syujetsiz ochiq o'yinlar turi.
- Birinchi guruhga biz bola jismoniy mashqlarni bajarishda onglilikni ko'rsatishi mumkin bo'lgan o'yinlarni o'z ichiga oldik: "To'lqinlar", "Qanchalik sekin ketsangiz - shuncha uzoqqa borasiz", "Boyo'g'li" va boshqalar.

Ikkinchi guruhga ekspressivlik va plastik harakatlarni rivojlantiradigan o'zini namoyon qilish uchun simulyatsiya o'yinlari kiradi. Ushbu guruhning o'yinlari tabiat hodisalariga taqlid qilishga asoslangan (masalan: "Tog' daryosida g'azablangan tosh." Majoziy vazifani olgan bolalar, tegishli musiqa bilan yoki bo'lmagan holda, "kirishadi" va tez tog' daryosi ta'siridagi harakatlarni tasvirlaydi).

Uchinchi guruhga reaksiya tezligi namoyon bo'ladigan o'yinlar kiritilgan: "Ushlab oling" - lentali, "Quvnoq mushukchalar", "Ring" va boshqalar.



To'rtinchi guruhga o'z harakatlarini sherikining harakatlari bilan muvofiqlashtirishni talab qiladigan ochiq o'yinlar, "Zateiniki", "Takrorlash" va boshqalar kiradi.

Beshinchi guruhga antetsipatsiya namoyon bo'ladigan ochiq o'yinlar kiradi - boshqa o'yinchilarning harakatlarini bashorat qilish qobiliyati, masalan: "Juft toping", "Burchaklar", "Menga qo'l bering" va boshqalar.

Biz oltinchi guruhga estafeta o'yinlarini kiritdik. Har bir estafeta o'yini harakatlarning ko'pligi va xilma-xilligi tufayli bir qator muammolarni hal qiladi: u bir vaqtning o'zida bir nechta asosiy harakatlar turlarini birlashtiradi va yaxshilaydi, fazoviy mo'ljal olishni rivojlantiradi, jasorat va qat'iyatni rivojlantiradi. Dars tarkibidagi ochiq o'yinlarning taqsimlanishi ularning mazmuni, maqsadi va intensivligiga muvofiq aniqlandi. Bundan tashqari, o'rganilgan va o'zlashtirilgan ochiq o'yinlar yurish paytida va mashg'ulotlar orasidagi jismoniy tarbiya tanaffuslarida qo'llanilgan. Har bir mashg'ulot o'ziga xos yo'nalish va o'yin qoidalariga yoki o'yin shartlariga rioya qilish uchun ajralmas talabga ega bo'lgan kamida 3ta ochiq o'yinni o'z ichiga oladi.

Tajriba davomida aqliy qobiliyatlar (o'g'il bolalar va qizlar uchun o'yin vazifalari, individual uy vazifalari) rivojlangan bolalar uchun moslashuvchan usullar va o'qitish vositalari qo'llanildi.

Tajriba ishning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini o'yin faoliyati orqali rivojlantirishning yanada samarali usulini aniqlash edi. Adabiyotlarni tahlil qilish bizga o'yin faoliyati orqali katta maktabgacha yoshdagi bolalarning qobiliyatlarini optimallashtirish usulini ishlab chiqish imkoniyatini berdi.

Tadqiqot Urganch shahridagi 5-sonli Maktabgacha ta'lim tashkilotida olib borildi.

Tajriba 4 oy davom etdi. Tadqiqotda ikkita guruh ishtirok etdi: tajriba guruh (TG) - maxsus dastur bo'yicha tahsil olayotgan 1-sonli tayyorgarlik guruhining 23 nafar bolasi (10 o'g'il va 13 qiz); nazorat guruhi (NG) - tayyorgarlik guruhidan 25 bola (12 o'g'il va 13 qiz).



O'yin faoliyati orqali vosita qobiliyatlarini shakllantirish uchun biz ishlab chiqqan metodologiyadan foydalanish samaradorligini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi: moslashuvchanlik uchun "Turgan joydan oldinga egilish", tezlik uchun "30 m masofaga yugurish", chaqqonlik uchun "To'siqlar osha yugurish". Nazorat va eksperimental guruhlardagi katta maktabgacha yoshdagi bolalarda tajriba boshida qo'llanilgan testlarning o'rtacha natijalarini qiyosiy tahlil qilish ko'rsatkichlarda sezilarli farqlar aniqlamadi ($P > 0,05$), chunki bir xil yoshdagi bolalar jismoniy mashqlarni yagona dastur bo'yicha bajardilar. Tajriba oxirida test natijalarini takroriy tahlil qilish, barcha o'tkazilgan testlar uchun natijalarning sezilarli o'sishini ko'rsatdi.

Tadqiqotda ishtirok etgan bolalarning o'rtacha moslashuvchanlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, o'sishning eng yuqori sur'ati tajriba guruhda qayd etilgan - natija 6,89 sm ga yaxshilangan, bu 27,4% ($P < 0,05$) va nazorat guruhida u yerda natijada 2,2 sm ga biroz yaxshilanish kuzatildi, bu 9,2% ni tashkil etadi. Tezlikning rivojlanish darajasini aniqlashga qaratilgan "30 m yugurish" testi bo'yicha tajribadan so'ng olingan ma'lumotlarni taqqoslab, biz tajriba va nazorat guruhlarida ijobiy dinamikani kuzatamiz, nazorat guruhida esa o'zgarishlar unchalik katta bo'lmagan - 4,9% ga va tajriba ko'rsatkichlarda 20% ga yaxshilandi ($P < 0,05$). "To'siqlar osha yugurish" testida epchillikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun natijalarni taqqoslash, darsning har bir qismida maxsus mashqlarni qo'llaganidan keyin tajriba guruhda ijobiy tendentsiyani ko'rsatadi - natija 17,7% ga yaxshilangan ($P < 0,05$), bu ishonchlilik natijalari va tavsiya etilgan texnikaning samaradorligini ko'rsatadi va nazorat guruhida natijalar bir xil darajada qoldi.

XULOSA

Ochiq o'yinlardan foydalanish bo'yicha ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi maktabgacha yoshdagi bolalarning moslashuvchanligi, tezligi va epchilligini tekshirish natijalarining pedagogik eksperiment boshidan olingan ma'lumotlarga nisbatan sezilarli yaxshilanishi bilan tasdiqlandi.



Binobarin, o'quv va tarbiyaviy vazifalarga alohida e'tibor qaratilgan ochiq havoda o'yinlarni oqilona tanlash va ulardan foydalanish bolalarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va muntazam jismoniy mashqlar bilan barqaror qiziqishni rivojlantirishga yordam beradi va shu bilan birga jismoniy sifatlar shakllantiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakllantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.
2. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Oquv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil.
3. Jismoniy tarbiya bolalar va o'smirlar uchun 1001 mashiq hamda harakatli o'yinlar. Toshkent 2001 y. Rahimqulov K.D.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. Darslik. Toshkent O'zDJTI 2005 yil.