

SPORT VA HAKKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARDA TEZLIK VA CHAKQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Nishanov Abdulla Rafiqjon o'g'li

Andijon Davlat Pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat fakulteti maktabgacha talimda Jismoniy
tarbiya va sport yo'nalishi 208-guruh talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish va shu asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlash, hamda maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, harakatli o'yin, harakat faoliyati, harakat sifati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, sog'lomlashtirish, qobiliyat, fiziologik omillar, mushak, vegetativ organlar faoliyati.

ABSTRACT

This article discusses the use of movement games as a means of physical education in the development of physical qualities through the use of movement games in preschool children, and on this basis to identify the theoretical foundations and methodological approaches to the development of children's movement activities in preschool institutions. It is planned to conduct research by organizing physical education and public health activities for the development of children's physical activity in the context of preschool education.

Keywords: Preschool education, movement play, movement activity, physical education, physical development, physical qualities, fitness, ability, physiological factors, muscle, vegetative organ activity.

Kirish

Jismoniy tarbiya bolalar rivojlanishining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, balki turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Ayniqsa, tezlik va chakqonlik bolalarda harakat koordinatsiyasi, muvozanat, kuch va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi asosiy sifatlar hisoblanadi. Bugungi kunda

sport va harakatli o'yinlar bu sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida tan olinmoqda. Bunday mashg'ulotlar nafaqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlaydi, balki bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, bolalarni yoshligidan sport va o'yinlarga jalb qilish ularda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng yaxshi usul hisoblanadi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishda sport va harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy faoliyat turiga mos bo'lib, ularning energiyasini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi. Tezlik va chaqqonlik kabi sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar juda qulay vosita hisoblanadi. Bunday o'yinlar orqali bola nafaqat jismonan rivojlanadi, balki uning ruhiy va aqliy salohiyati ham mustahkamlanadi. Tezlik va chaqqonlik ko'nikmalari ko'pincha bolalar o'rtasida o'tkaziladigan guruh o'yinlarida, masalan, quvlashmachoq, sakrash mashqlari va boshqa shunga o'xshash o'yinlar orqali rivojlantiriladi. Bunday mashg'ulotlarda bola nafaqat yugurish va sakrashni, balki harakatni to'g'ri rejalashtirishni, o'z vaqtida to'xtash yoki yo'nalishni o'zgartirishni ham o'rganadi. Bu esa bolalarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar jarayonida bolalar bir-birlari bilan muloqot qilishni, jamoaviy ishlashni va o'zaro yordam berishni o'rganadilar. Bolalarda tezlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun sport mashqlari bilan bir qatorda maxsus o'yinlar va mashg'ulotlarni yo'lga qo'yish zarur. Misol uchun: Qisqa masofaga yugurish: Yugurish tezligini oshirish uchun qisqa masofalarda yuqori tezlikda yugurish mashqlari juda samarali. Bunday mashqlar bolalarda oyoq mushaklarini rivojlantirish va koordinatsiya ko'nikmalarini oshiradi. To'siqlardan o'tib sakrash: To'siqlardan sakrab o'tish chaqqonlikni rivojlantiradi, ayniqsa, bolalarda muvozanatni saqlash va tez qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Bola bir harakatni puxta egallagach, unga qo'shimcha vazifalar berish orqali mashqni murakkablashtirish mumkin. Bu bolaning qiziqishini oshiradi va yangi chaqiriqlarni qabul qilishga undaydi. Shuningdek, sport turlarining o'zi ham tezlik va chaqqonlikni shakllantirishga katta hissa qo'shadi. Masalan, futbol, basketbol va voleybol kabi jamoaviy sport turlari bolalarning harakatlarni tezkor rejalashtirish, taktik qarorlar qabul qilish va chaqqonlikni oshirishga yordam beradi. Bunday o'yinlarda tezlik muhim omil bo'lib, bu bolalarni raqibdan oldinroq qaror qabul qilishga va harakat qilishga o'rgatadi. Sport va harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Guruhli o'yinlar jarayonida bolalar bir-biri bilan muloqot qiladi, o'zaro yordam beradi va jamoaviy ishlashning muhimligini anglaydi. Bu esa ularda do'stona munosabatlar, o'zaro hurmat va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar orqali bolalarga sog'lom raqobat tushunchasini singdirish mumkin. Raqobat jarayonida bolalar o'z qobiliyatlarini sinab ko'radilar, o'z kuchlariga ishonch hosil qiladilar va mag'lubiyatni

to'g'ri qabul qilishni o'rganadilar. Bu ularda kuchli iroda va mas'uliyat hissini shakllantirishga yordam beradi.

Xulosa

Sport va harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Tezlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirish uchun harakatli o'yinlarni muntazam tashkil etish va bolalarni faol hayot tarziga jalb qilish muhimdir. Bunday mashg'ulotlar orqali bolalar nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirib, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Shu sababli, ota-onalar va o'qituvchilar bu masalaga alohida e'tibor qaratib, bolalar uchun qiziqarli va foydali mashg'ulotlarni tashkil etishlari lozim.

Foydalanilgan manbalar

1. "Bolalarda suyak tizimining anatomik va fiziologik xususiyatlari, tekshirish usullari va kasalliklar semiotikasi"Mualliflar: Ibatova Sh.M., Achilova F.A.

Chop etilgan yili: 2023

2. "Bolalarda organ va tizimlarning xususiyatlari va tekshirish usullari"Mualliflar: Rabbimova D.T., Ibatova Sh.M., Achilova F.A.

Chop etilgan yili: 2022

3. "Bolalarda teri va teri osti yog' qavati tizimining anatomo-fiziologik xususiyatlari va tekshirish usullari"Muallif: Rabbimova D.T.

Chop etilgan yili: 2022

4.. "Kichik yoshdagi bolalarda tirsak bo'g'imi sohasidagi sinishlarni davolash"Muallif: O'rinboyev P.U.

Chop etilgan yili: 2021

5."Bolalar va o'smirlar reproduktiv tizimining funksional holati va uni tekshirish usullari"Mualliflar: Yu.M. Ahmedov, S.P. Yatsik, U.X. Xayitov, Sh.X. Mavlyanov, F.Sh.

Mavlyanov

Chop etilgan yili: 2020

6.Wikipediya