

Husenov Nodir Nuriddinovich

Buxoro davlat pedagogika instituti
jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi
nodirhusenov19890512@gmail.com

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ulotirish mashg'ulotlarini tashkil etish metodlari, o'g'il va qiz bolalarning miqdoriy natijalari, shuningdek, o'ng va chap qo'l bilan ulotirish texnikalarini tashkil etish metodlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ulotirish, asosiy harakatlar, kichik to'plar, asiklik harakat, fiziologik ta'sir, nishon, maxsus tayyorgarlik, yugurish.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье даны научные обоснования методов организации метательной подготовки в дошкольных образовательных организациях, количественные результаты мальчиков и девочек, а также методы организации приемов метания правой и левой рукой.

Ключевые слова: метание, основные движения, маленькие шарики, ациклическое движение, физиологический эффект, прицеливание, специальная подготовка, бег.

METHODOLOGY FOR TEACHING THROWING TECHNIQUES IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Annotation. This article provides a scientific basis for methods of organizing throwing classes in preschool educational organizations, quantitative results of boys and girls, as well as methods for organizing throwing techniques with the right and left hands.

Keywords: throwing, basic movements, small balls, acyclic movement, physiological effect, aiming, special training, running.

Kirish. O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tamonlama yuksalish yuz berayotganini tub jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli qarori (29.12.2016-y.) qabul qilindi. O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda.

Asosiy qism. Respublikamizda so'nggi yillarda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlarni tashkil etishning yangi shakllarini tatbiq etish, ta'lim-tarbiyaning sifati va samaradorligini oshirish, bolalarning intellektual hamda emotsional imkoniyatlarini ijtimoiy

ehtiyojlarga mos tarzda takomillashtirishning me'yoriy asoslari yaratildi, shuningdek, moddiy-texnika bazasi rivojlantirilmoqda.

Respublikamiz ta'lim tizimida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda munosabatlar tizimini shakllantirish, maktabgacha ta'lim muassasalarida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda mehnatsevarlikni tarbiyalash masalalari bo'yicha F.A.Akramova, B.M.Botirov, F.F.Ganjiyev, E.G'.G'oziyev, A.M.Jabborov, V.M.Karimova, Z.T.Nishonova, M.A.Norbosheva, A.M.Nazarov, M.M.Taydjanova, B.M.Umarov va boshqalarning tadqiqot ishlari amalga oshirilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlarning ahamiyati kattadir, shu o'rinda uloqtirish bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi: uloqtirish miyaning, ko'zning, muvozanatning rivojlanishiga yordam beradi.

To'p birinchi bolalar o'yinchog'i - hatto bola o'tirishni o'rganishdan oldin ham. To'pda bola har qanday narsaning umumiy ifodasini, shuningdek o'zini o'zi va o'zini o'zi birlashtirgan birlikni topadi. U to'pni rivojlanish uchun vosita sifatida tanlaydi. Bola butun bir narsani qamrab olishga intiladi va butunning faqat bir qismi bilan kifoyalanmaydi. Ushbu urinishdagi bola to'pdan mamnun. U hamma narsaning tasvirini va shu bilan birga alohida narsalarni (masalan, olma) olib yurishga moslashgan. Bolaga hayotda va faoliyatda zarur bo'lgan hamma narsani to'p beradi, chunki to'p o'z-o'zidan yopiq bo'lib, uning o'rnini bosuvchi, boshqalarning umumiy ifodasidir; bola o'zini unda ko'radi, undan butun bir narsani yasay oladi, unga o'z qiyofasini beradi.

Har bir bolaning qo'li to'pni quchoqlashga mo'ljallangan. Kichkintoyni uni quchoqlashi, yumaloq shaklini o'rganishi va unga egalik qilishni o'rganishi uchun tug'ilgan kundan boshlab unga to'p berish kerak. To'pni manipulyatsiya qilish orqali u barmoqlar va qo'llarning mushaklarini kuchaytiradi. To'p birinchi navbatda qo'li bilan bola uchun. Birinchidan, to'pni arqon bilan bog'lab qo'yish kerak va onasi uni boladan olib qo'yishi kerak, va bola bir vaqtning o'zida qo'llarini ko'taradi; shunda ona shnurni qo'yib yuboradi va bolaning qo'li tortishish kuchi ostida pastga tushadi. Bolada kuchni namoyon etish istagi paydo bo'ladi, bu unga zavq bag'ishlaydi. Bu to'p bilan o'yinning boshlanishi. Ushbu o'yindan yana bir o'yin kelib chiqadi: to'p bolaning qo'lidan sirg'alib chiqib, uning ko'z o'ngida aylana boshlaydi va yangi tuyg'u paydo bo'ladi - obektni sezish hissi. Bola o'zidan tashqarida birlik va ajralish tuyg'usini boshdan kechiradi, u obektning yagona mavjudligining mohiyatini tushunadi. Onasi to'pni yashirganda, bolada narsaning teskari ko'rinishi, obektni teskari o'zlashtirish g'oyasi rivojlanadi. Bu erda idrokning uchta asosiy turi rivojlanadi: obekt, makon va vaqt (hozirgi, o'tmish va kelajak). To'p shu tariqa nafaqat uning tanasiga, balki ruhiyatiga ham ta'sir qiladi.

Kichkintoyning to'p bilan eng oddiy manipulyatsiyasi uloqtirish mahoratiga aylanadi.

Hayotning beshinchi yilida obektni otish va ushlash imkoniyatlari kuch fazilatlarini oshishi, harakatlar va ko'zning muvofiqlashtirilishi rivojlanishi bilan bog'liq ravishda ortadi. Mushak kuchi, shu jumladan, elkama-kamar rivojlanishi bilan bolaning uloqtirish doirasi oshadi.

5-6 yoshli bolada masofaga uloqtirish uzunligi oshadi. O'g'il va qiz bolalarning miqdoriy natijalari, shuningdek, o'ng va chap qo'l bilan uloqtirish natijalari ahamiyatsiz.

5 yoshdan boshlab bolalarda maxsus tayyorgarlik va vizual-harakatli boshqaruv (17-25 ta mashq) ta'siri ostida mushaklarning harakatlarini farqlash kuchayadi. A.I.Basaeva mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichida harakatlar aniqligining eng intensiv o'sishini qayd etdi. Bolani uloqtirishda mashq qilish, ayniqsa, o'rganishning dastlabki bosqichlarida harakatlarning to'g'riligiga e'tibor berish kerak. Mermining uchish yo'nalishini baholashning aniqligi yoshga qarab ortadi.

Maxsus tayyorgarlik ta'sirida uloqtirish doirasi ko'payadi, qo'pol xatolar soni kamayadi.

Shunday qilib, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mashqlarning ta'siri ostida uloqtirishning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari yaxshilanadi.

Uloqtirish masofada va nishonda amalga oshiriladi. Odatda birinchisi ikkinchisidan oldinroq bo'ladi. Masofaga uloqtirishda asosiy kuch to'g'ri texnikani o'zlashtirishga qaratilgan. Bola uloqtirish kuchini masofaga qarab mashq qiladi.

Maqsadga uloqtirishda bola diqqatini belgilangan obektni urishga qaratadi. Ushbu harakatni amalga oshirish uchun diqqatni jamlash, diqqatni jamlash, maqsadga muvofiqlik, irodaviy harakat talab etiladi.

Bolaga masofaga va nishonga uloqtirishning turli usullari o'rgatiladi: boshning orqasidan, orqasidan yelkasiga, to'g'ri qo'li bilan to'rt qadamdan uloqtirish bolalarni yugurishdan uloqtirishni yaxshi o'rganishga tayyorlaydi. Obektni o'ng qo'li bilan uloqtirishda dastlabki ikki qadam normal, uchinchi xoch. O'ng oyoq barmoqni o'ngga buradi va uloqtirish yo'nalishiga perpendikulyar ravishda oldinga qo'yiladi. Uchinchi qadamni bajarayotganda, obekt bilan o'ng qo'l orqaga tortiladi. To'rtinchi qadam - chap oyoq bilan oldinga siljish, tana og'irligi o'ng oyoqda qoladi, tanani o'g'irlab, o'ngga burishadi, qo'l to'liq orqaga yotqiziladi - uloqtirish amalga oshiriladi.

Yugurish uloqtirish: tezlashtiruvchi yugurish o'ng oyoqning xoch qadami va chap tomonga o'pka, ya'ni uloqtirish uchun boshlang'ich pozitsiyasi bilan tugaydi. Yugurish, o'tish, o'tish va otish bir vaqtning o'zida amalga oshiriladi. Yugurishdan uloqtirishda bolalarda uloqtirish oralig'i 2-2,5 m ga ko'payadi.

Uloqtirishning tayyorgarlik shakli uloqtirish, shuningdek to'pni (yoki boshqa buyumni) aylantirish, aylantirish va yumalab olishdir. Uloqtirish ikkala qo'l bilan va alohida o'ng va chap qo'l bilan amalga oshiriladi. Uloqtirish yo'nalishi yuqoriga, yonga, oldinga, gorizontal va vertikal nishonga ega bo'lishi mumkin. Agar bolalarga chap qo'l bilan uloqtirishni maxsus o'rgatishmasa, demak, ularning aksariyati asosan o'ng qo'li bilan uloqtirishadi. 2,5 va undan katta yoshlarda bola masofaga uloqtirishda to'g'ri harakat texnikasini asta-sekin o'rganadi. Kichik to'plarni nishonga uloqtirishni o'zlashtirish qiyinroq. Ushbu turdagi harakatlarda kuchni, masofadan nishonga uloqtirish yo'nalishini va nishonning o'zi joylashgan joyni muvofiqlashtirish zarur. Bunday muvofiqlashtirish uchun bolaning rivojlangan markaziy asab tizimi, "mushak tuyg'usi" mavjudligi, harakatlarni vizual idrok etish, yodlash va ko'paytirish aniqligi talab etiladi.

O'rta va katta guruhlarda uloqtirishda turli xil mashqlarni bajarish (dumalatish, uloqtirish va ushlash, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to'rt ustidan uloqtirish) har kuni bo'lishi kerak va to'p bolalarga bepul foydalanish uchun berilishi kerak. Turli xil mashqlardan qanchalik ko'p foydalanilsa, bolalar ushbu murakkab harakat usullarini shunchalik yaxshi o'zlashtiradilar.

To'p bilan turli xil versiyalardagi tizimli mashqlar asta-sekin bolalar uchun mavjud bo'lgan uloqtirish texnikasini rivojlantiradi. Bolalar bog'chasida bo'lish muddati tugaguniga qadar, dumaloq, dumaloq, to'pni uloqtirish va ushlash, uloqtirish, to'pni uzatish, dribling qilish, urish, ya'ni barcha turlarini o'zlashtirishi kerak. "to'p maktabini" o'zlashtirish. Bolalarning imkoniyatlarini kengaytirish bilan ularga ijodiy buyurtma vazifalari - to'p o'yinlarining yangi kombinatsiyalarini taklif qilish taklif etiladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma'qul keladi. U barcha mushak guruhlarini, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko'z bilan mo'ljal olishni tarbiyalashga yordam beradi.

Uzoqqa va nishonga uloqtirish mumkin. Birinchi harakat ikkinchi uchun qo'l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to'g'ri uloqtirish usullarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni qam mashq qiladilar. Bolalar bilan shug'ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari ko'llaniladi: «orqaga yelka osha uloqtirish», «o'ng qo'l bilan pastdan uloqtirish», «o'ng qo'l bilan yuqoridan uloqtirish», «o'ng qo'l bilan yondan uloqtirish», to'rt qadam yurib uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish.

To'pni yoki boshqa buyumni dumalatish, g'ildiratish, otish, uloqtirishning tayyorlov shaklidir.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan uloqtirishga oid turli mashqlar (dumalatish, otish, ilib olish, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to'rdan oshirib otish) har kuni o'tkazilishi, to'p esa bolalarga erkin foydalanish uchun berib qo'yilishi lozim.

Xonada va maydonchada voleybol, basketbol, xokkey o'yinining ba'zi ko'nikmalarini egallash uchun xalqa, to'p tashlagich, kegli, serso, badminton, to'rlar, savatlarni bolalar ixtiyoriga berish kerak.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lini shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda to'g'ri mo'ljal ola bilish zarur.

Tarbiyachining ko'rsatmalarini to'g'ri idrok etish maktabgacha yoshdagi bolalarga xos va ular mashqlarni o'z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to'pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Tadqiqot natijasi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra uloqtirish diapazoni va qo'l dinamometriyasi hamda jismoniy tayyorgarlikning boshqa belgilari bilan yuqori bog'liqlik aniqlandi. O'g'il bolalarda bu bog'liqlik tezkorlik-quvvat xususiyatlariga ega. Gorizontali nishonga uloqtirishning aniqligi to'rt yoshdan etti yoshgacha o'sadi, lekin vertikal nishonga uloqtirish qiyin.

To'g'ri boshlang'ich pozitsiyani hayotning 3 va 4-yilidagi ozchilik bolalar qabul qiladi. Ushbu yoshdagi bolalar to'pni uloqtirayotgan qo'lga qanday burish kerakligini hali bilishmaydi. Maqsadga uloqtirayotganda, bolani nishonga olish - bu faqat to'g'ri yo'nalishda tikilgan qarashdir. Maqsadning davomiyligi 1 dan 3-4 s gacha. Bolaning ko'lami zaif, unga uloqtirish kuchi va masofani o'lchash qiyin, shuning uchun u nishonga faqat 1-1,5 m masofada uriladi.

Bundan tashqari, 3-4 yoshli bolalar uchun keyingi tutish bilan yuqoriga uloqtirish qiyin. Yuqoriga uloqtirishda hayotning uchinchi yilidagi bolalarning atigi 20% yo'nalishga bardosh bera oladilar, to'rtinchisida 37%, beshinchisida 62%, oltinchisida 94% va ettinchisida 97%.

Bolalarning to'pni ushlash qobiliyati ham yoshga qarab yaxshilanadi: 3 yoshida bola to'pni ozgina (20-25 sm) ushlab, deyarli qo'yib yubormay ushlab oladi, to'rtinchi yili - bolalarning 30% to'p, ularning qo'llari bilan ular atigi 25 foizni, besh yoshga qadar - 52 foizni, oltidan 95 foizgacha va ettitadan 96,5 foizgacha ushlay olishadi.

Xulosa. Uloqtirish - bu asiklik tipdagi harakat. Bu bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi: uloqtirish miyaning, ko'zning, muvozanatning rivojlanishiga yordam beradi. Psixologik va pedagogik tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, to'p bilan manipulyatsiya markaziy asab tizimiga foydali ta'sir ko'rsatadi, mushak qisqichlarini yumshatadi va halokatli tajovuzni konstruktivga aylantiradi. G. Ammonning fikriga ko'ra, agar tarbiya jarayonida bolaning konstruktiv tajovuzkorligi bostirilsa, unga dunyoni o'zlashtirish va o'zgartirish, ijodkorlikni rivojlantirish va ijodiy o'zini o'zi anglash, uyg'un takomillashtirish imkoniyati yaratilsa, demak, buzg'unchi tajovuz o'zini namoyon qiladi. Ham konstruktiv, ham halokatli tajovuz bolani psixosomatik kasalliklardan himoya qiladi. Ushbu ikki xil qidiruv xulq-atvorining ijtimoiy oqibatlari butunlay boshqacha.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлигининг “Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” Буйруғи (2018 йил 18 июнь).

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПК-3907 сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мактабгача таълим тизимини бошқаришни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПК-3955-сон Қарори (2018 йил 30 сентябрь).

4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 04.07.2022-yildagi 355-son. <https://lex.uz/docs/-6093267>

5. Husenov N.N. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyasi. Darslik / Buxoro: "Buxoro determinanti" Kamolot nashriyoti, 2023. -316 b. 127
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 12.10.2021-yildagi 638-son <https://lex.uz/docs/-5679836?ONDATE=07.07.2022%2000>
7. Nuriddinovich H. N., Javohir J. UMUMTA'LIM MAKATABLARIDA UMUM RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING XUSUSIYATI //SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI. – 2023. – T. 6. – №. 6. – C. 30-33.
8. Husenov Nodir Nuriddinovich Teacher of the "Physical Culture Theory and Methodology" department of the Bukhara State Pedagogical Institute. Methodology of teaching general development exercises in secondary schools.Том 1 № 11 (2023): Новости образования: исследование в XXI веке. <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/9834>
9. Husenov N.N. Umumta'lim makatablarida tashkil etiladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning tavsifi «ZAMONAVIY SHAROITDA OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI» Xalqaro ilmiy-nazariy anjuman materiallari to'plami 2023/6
10. Диагностика и коррекционная работа с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию.(выступление из опыта работы) <https://www.uchmet.ru/library/material/147638/94370/>