

6-7 YOSHLI MAKTABGA TAYYORLOV GURUHLARIDA MUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI YORDAMCHI VOSITALAR YORDAMIDA TARBIYALASH METODIKASI

Rahimjonova Kamola Komiljon qizi

GulDPI magistri.

e-mail: narzullayevakamola7@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18766442>

Anotatsiya. Mazkur maqolada 6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni yordamchi vositalar asosida shakllantirishning metodik jihatlari ilmiy-nazariy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning harakat faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning maktab ta'limiga funksional tayyorgarligini ta'minlash zarurati bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish masalalari, xususan, yordamchi vositalar (gimnastik tayoqchalar, to'plar, halqalar, arqonlar, muvozanat yo'lakchalari va boshqa sport anjomlari)dan samarali foydalanish metodikasi yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: Maktabga tayyorlov guruhi, 6–7 yoshli bolalar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi vositalar, jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalari, harakatli o'yinlar, metodika, maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi, pedagogik jarayon, yuklama me'yorlari, anatomo-fiziologik xususiyatlar, psixomotor rivojlanish.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВСЕОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ГРУППАХ ПОДГОТОВКИ 6-7 ЛЕТ К ШКОЛЕ

Анотация. В данной статье с научно-теоретической и практической точек зрения анализируются методические аспекты формирования общей физической подготовки на основе вспомогательных средств в подготовительных к школе группах 6-7 лет. Актуальность исследования определяется необходимостью повышения двигательной активности детей в системе дошкольного образования, формирования здорового образа жизни и обеспечения их функциональной готовности к школьному обучению. С этой точки зрения освещаются вопросы совершенствования процесса физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, в частности, методика эффективного использования вспомогательных средств (гимнастические палки, мячи, кольца, канаты, дорожки для равновесия и другой спортивный инвентарь).

Ключевые слова: Подготовительная группа к школе, дети 6-7 лет, общая физическая подготовка, вспомогательные средства, физические качества, двигательные навыки, подвижные игры, методика, дошкольное образование, физическое развитие, здоровый образ жизни, педагогический процесс, нормы нагрузки, анатомо-физиологические особенности, психомоторное развитие.

METHODOLOGY FOR EDUCATING UNIVERSAL PHYSICAL TRAINING USING AUXILIARY MEANS IN 6-7 YEAR OLD SCHOOL PREPARATION GROUPS.

Annotation. This article analyzes the methodological aspects of forming general physical fitness based on assistive devices in 6-7 year pre-school groups from a scientific-theoretical and practical perspective. The relevance of the research is determined by the need to increase children's motor activity in the preschool education system, form a healthy lifestyle, and ensure their functional readiness for school education.

From this point of view, the issues of improving the physical education process in preschool educational organizations, in particular, the methodology for the effective use of auxiliary means (gymnastic sticks, balls, rings, ropes, balance paths, and other sports equipment) are highlighted.

Keywords: *School preparation group, 6-7 year old children, general physical training, auxiliary means, physical qualities, motor skills, active games, methodology, preschool education, physical development, healthy lifestyle, pedagogical process, workload norms, anatomical and physiological features, psychomotor development.*

Kirish. Maktabgacha ta'lim tizimida 6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhi bolalarining jismoniy rivojlanishini ta'minlash dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichi organizmning jadal o'sishi, markaziy asab tizimining takomillashuvi hamda harakat faoliyatining faol shakllanishi bilan tavsiflanadi. Aynan shu davrda asosiy jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish bolalarning sog'lom o'sishi, harakat ko'nikmalarining mustahkamlanishi hamda maktab ta'limiga funksional tayyorgarligining oshishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Kuch sifatini rivojlantirish mushak tizimini mustahkamlashga, tezkorlik harakat reaksiyalarini tez va aniq bajarishga, chidamlilik esa jismoniy yuklamalarga bardoshlilikni oshirishga yordam beradi. Chaqonlik (epchillik) murakkab harakatlarni muvofiqlashtirish va fazoda to'g'ri yo'nalish olish qobiliyatini shakllantiradi, egiluvchanlik esa tayanch-harakat apparatining harakatchanligini ta'minlaydi. Mazkur jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

Maktabga tayyorlov guruhlarida jismoniy sifatlarni shakllantirishda yordamchi vositalardan (gimnastik tayoqchalar, to'plar, halqalar, arqonlar, muvozanat yo'lakchalari va boshqalar) samarali foydalanish mashg'ulotlarning mazmunini boyitadi, bolalarning qiziqishini oshiradi hamda harakat faoliyatini faollashtiradi. Shu bois mazkur maqolada 6–7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar asosida rivojlantirishning nazariy va metodik jihatlari ilmiy asosda yoritib beriladi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy yondashuvlar asos qilib olindi hamda kompleks metodlar majmuasidan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy metodlari sifatida ilmiy-adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish va taqqoslash usullari qo'llanildi. Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish, 6–7 yoshli bolalarning yoshga xos anatomo-fiziologik va psixologik xususiyatlari hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi va tizimlashtirildi.

Empirik metodlar doirasida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba (eksperiment), suhbat va test sinovlaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali bolalarning mashg'ulot jarayonidagi faolligi, harakatlarni bajarish sifati hamda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi tahlil qilindi. Pedagogik tajriba davomida yordamchi vositalar asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi amaliyotga joriy etildi va uning samaradorligi aniqlashtirildi.

Shuningdek, bolalarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlik ko'rsatkichlarini baholash maqsadida maxsus nazorat mashqlari va me'yoriy testlardan foydalanildi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil qilinib, ularning ishonchliligi va samaradorlik darajasi aniqlandi.

Qo'llanilgan metodlar tadqiqot maqsadiga muvofiq ravishda 6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar asosida rivojlantirish jarayonining samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi.

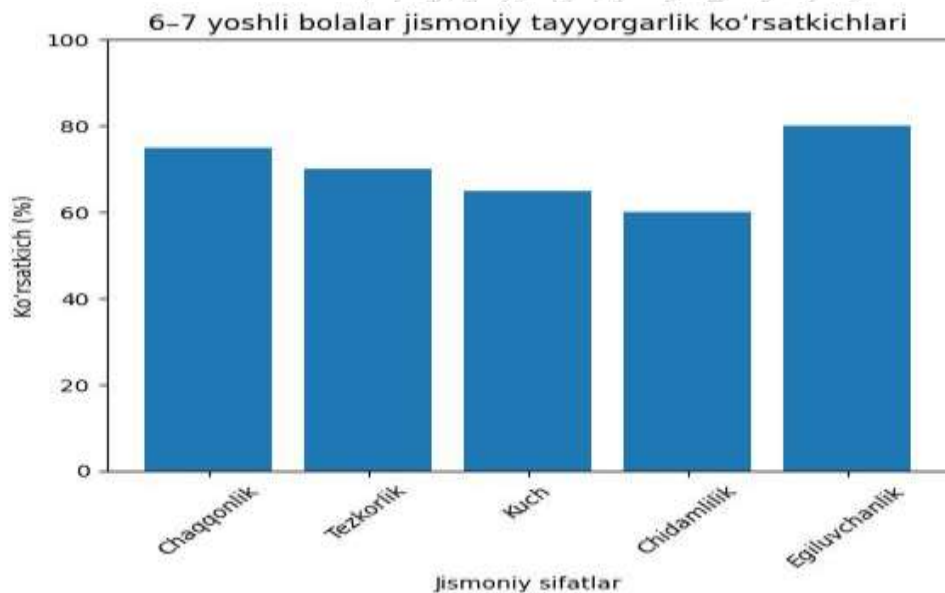
Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayonida 6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar asosida rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi amaliyotga joriy etildi. Tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarda gimnastik tayyoqchalar, to'plar, halqalar, arqonlar va muvozanat yo'lakchalaridan tizimli hamda maqsadli foydalanish bolalarning jismoniy sifatleri rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Nazorat va tajriba guruhleri ko'rsatkichlerini taqqoslash natijasida tajriba guruhida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlik sifatleri bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Xususan, tezkorlik va chaqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar hamda estafeta mashqlari bolalarning harakat reaksiyasi va koordinatsion qobiliyatlerini yaxshilashga xizmat qildi. Kuch va chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar mushak tizimini mustahkamlab, jismoniy yuklamalarga bardoshlilik darajasini oshirdi. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar esa tayanch-harakat apparatining harakatchanligini yaxshiladi.

Shuningdek, mashg'ulotlar davomida bolalarning harakat faolligi, mashqlarga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi ortgani kuzatildi. Yordamchi vositalardan foydalanish mashg'ulotlarning emotsional jihatdan boy va qiziqarli o'tishini ta'minlab, bolalarning mustaqil harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirdi.

Matematik-statistik tahlil natijalari tajriba metodikasining samaradorligini tasdiqladi hamda yordamchi vositalar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari 6–7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori natija berishini ko'rsatdi.

1 jadval



Tadqiqot muhokamasi

6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar orqali rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalari muhim pedagogik xulosalarni beradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bolalarning jismoniy sifatlerini — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlik — maqsadli rivojlantirish uchun yordamchi vositalardan foydalanish samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Tajriba guruhidagi bolalar mashg'ulotlarda gimnastik tayoqchalar, to'plar, halqalar, arqonlar va muvozanat yo'lakchalari bilan ishlash orqali harakat ko'nikmalarini tezroq o'zlashtirdi.

Bu esa bolalarning koordinatsiyasi va motorik qobiliyatlarini oshirishga, mashqlarni to'g'ri va aniqlik bilan bajarishga yordam berdi. Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhidagi bolalar barcha jismoniy sifatlar bo'yicha sezilarli o'sish ko'rsatdi.

Shuningdek, mashg'ulotlar bolalarning motivatsiyasi va qiziqishini oshirdi. Yordamchi vositalar bolalarga emotsional qulaylik yaratib, mashg'ulotlarni qiziqarli va interaktiv shaklda o'tishini ta'minladi.

Bu esa bolalarning harakat faoliyati davomiyligini uzaytirish va harakatga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yordamchi vositalar yordamida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli ravishda olib borish 6–7 yoshli bolalarda:

mushak kuchini oshirish va chidamlilikni rivojlantirish;

harakat tezligi va chaqonlikni yaxshilash;

egiluvchanlikni va tana koordinatsiyasini mustahkamlash;

mashg'ulotlarga qiziqish va faoliyatga motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish pedagogik jarayonda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, yordamchi vositalardan foydalanish nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bolalar mashg'ulotlarni o'yin tarzida qiziqarli qabul qiladi va o'zini erkin his qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot metodikasi va natijalari maktabgacha ta'lim tarbiyachilari va jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 6–7 yoshli maktabga tayyorlov guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligini yordamchi vositalar orqali rivojlantirish samarali va muhim pedagogik yo'ldir. Yordamchi vositalar (gimnastik tayoqchalar, to'plar, halqalar, arqonlar, muvozanat yo'lakchalari) yordamida olib borilgan mashg'ulotlar bolalarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini sezilarli darajada oshirdi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki:

Yordamchi vositalar bolalarning harakat ko'nikmalari va motorik qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar bolalarning motivatsiyasini oshiradi va ularni jismoniy faoliyatga jalb qiladi.

Jismoniy sifatlar bo'yicha olingan ijobiy o'sish bolalarning maktab ta'limiga tayyorgarlik darajasini yaxshilaydi.

Shu bilan birga, mashqlarni tanlashda bolalarning yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarini, yuklama me'yorlarini va xavfsizlik qoidalarini hisobga olish zarur.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tarbiyachilari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi va bolalarning sog'lom rivojlanishi, harakat ko'nikmalari hamda maktab ta'limiga tayyorgarligini oshirishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmadov, Sh. X. Maktubacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. Berdiyev, M. A. Mektepqa tayyorlov guruhlarida bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi. – Toshkent: Fan, 2020.
3. Karimov, D. K. Maktubacha ta'lim va bolalarning motorikasi. – Toshkent: Ma'rifat, 2019.
4. Mirzoyev, Sh. I. Jismoniy tarbiya va yosh bolalarda muvozanat va epchillikni rivojlantirish. – Toshkent: Sport, 2017.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Maktubacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqnoma. – Toshkent, 2021.