



HARAKATLI O'YINLAR ORQALI 5-7 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Iydiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Jismoniy madaniyat

fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya:

Maqolada 5-7 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishi, kamol topishi, jismoniy rivojlanishida va salomatlik darajasining yaxshilanishida, bolada mavjud bo'lgan ya'ni irsiy jismoniy faollik, jismoniy sifatlarning mustahkamlanishida jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish, jismoniy faollik darajasini oshirishda bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalar berishga qaratilgan.

KIRISH:

O'zbekistonning hozirgi ta'lim tarbiya jarayoni, ayniqsa maktabgacha ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, qabul qilinayotgan qarorlarning ijrosini ta'minlash maqsadida amalga oshirilayotgan ishlar, 5-7 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishida va salomatlik darajasining yaxshilanishida, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish, ularning jismoniy faollik darajasini oshirish uchun qilinadigan ishlar tahlil qilinib, yoritib berilgan.

MAQSAD:

Harakat faolligini oshirish uchun ishlab chiqilgan maxsus jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iborat.

MATERIALLAR VA METODLAR: Maqolada ilmiy-uslubiy adabiyot ma'lumotlari bo'yicha muammoning holatini o'rganish va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining ilg'or tajribalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari kabi usullardan foydalanilgan.



XULOSA:

Bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, harakatli o'yinlarning roli beqiyosdir. Bolaning dunyoga kelishi bilan uni yuqorida keltirib o'tilgan jismoniy mashqlar orqali chiniqtirib borsak, bola nafaqat sog'lom balki, har xildagi kasalliklardan xalos bo'ladi hamda ortiqcha muammolarga ehtiyoj sezilmaydi. Agar maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi davomiy tahlil qilib ko'rilsa, bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish samarodarliligini yaxshilaydi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli bo'lib, harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan reaksiyasidan dalolat beradi.

KALIT SO'ZLAR: Jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, mashg'ulot, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, texnika, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, chiniqish, kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik, ko'nikma.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГР

Ийдиев Рустам Дильмуродович

БДПИ Физическая культура

студентка 2 курса факультета

Аннотация:

В статье рассматривается использование физических упражнений и двигательных игр в всестороннем развитии, взрослении, физическом развитии и повышении уровня здоровья детей дошкольного возраста 5-7 лет, то есть наследственной двигательной активности в ребенка, укрепление физических качеств, двигательная активность, направленная на предоставление физических нагрузок с учетом возрастных особенностей детей в повышении их уровня.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

ВВЕДЕНИЕ:

образовательный процесс Узбекистана, особенности изменений в системе дошкольного образования, проводимая работа по обеспечению реализации принятых решений, физическому развитию детей 5-7 лет и повышению уровня здоровья. , физические упражнения и движение, обучение использованию инь, действия по повышению уровня физической активности анализируются и объясняются.

ЦЕЛЬ:

Развивать физическую подготовленность и физические качества детей дошкольного возраста с помощью специальных физических упражнений и активных игр, направленных на повышение двигательной активности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:

В статье использованы такие методы, как изучение состояния проблемы по данным научно-методической литературы и анализ передового опыта физического воспитания детей дошкольного возраста, педагогическое наблюдение и показатели физического развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Роль физических упражнений, целебных сил природы и активных игр в всестороннем развитии детей, физическом развитии и укреплении их здоровья неоспорима. Как только ребенок появится на свет, если мы будем тренировать его посредством упомянутых выше физических упражнений, ребенок не только будет здоров, но и избавится от различных заболеваний и не будет лишних проблем. Если эффективность показателей развития физических качеств на основе подбора специальных упражнений и активных игр анализировать непрерывно, то такая тренировка позволит повысить эффективность развития всех физических качеств. Это относится в большей степени к ловкости и гибкости и в меньшей степени к выносливости, силе и скорости и свидетельствует о четко выраженной реакции двигательного аппарата на воздействие отдельных физических упражнений.



КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Физическая активность, физическая подготовка, физические качества, тренировка, физические упражнения, подвижные игры, техника, личность, способности, нагрузка, утомление, тренировка, сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, никма.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 5-7 YEAR OLD CHILDREN THROUGH ACTIVITY GAMES

Iydiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Physical culture

2nd stage student of the faculty

Annotation:

In the article, the use of physical exercises and movement games in the all-round development, maturation, physical development and improvement of the health level of 5-7-year-old preschool children, that is, hereditary physical activity in the child, strengthening of physical qualities, physical activity aimed at giving physical loads taking into account the age characteristics of children in increasing their level.

INTRODUCTION:

The current educational process of Uzbekistan, especially the changes in the preschool education system, the work carried out to ensure the implementation of the decisions, the physical development of 5-7-year-old children and the improvement of the level of health, physical exercise and movement education the use of yin, the activities to increase their level of physical activity are analyzed and explained.

PURPOSE:

It is to develop the physical fitness and physical qualities of preschool children with the help of special physical exercises and active games designed to increase movement activity.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

MATERIALS AND METHODS:

The article uses methods such as studying the state of the problem according to the scientific and methodical literature and analyzing the best practices of physical education of preschool children, pedagogical observation and indicators of physical development.

CONCLUSION:

The role of physical exercises, healing forces of nature, and active games is incomparable in children's all-round development, physical development and strengthening of their health. As soon as the child is born, if we train him through the physical exercises mentioned above, the child will not only be healthy, but also get rid of various diseases and there will be no need for unnecessary problems. If the effectiveness of the indicators of physical quality development based on the selection of special exercises and active games is analyzed continuously, such training will improve the effectiveness of the development of all physical qualities. This applies more to agility and flexibility, and to a lesser extent to endurance, strength and speed, and indicates a clearly expressed reaction of the motor apparatus to the effects of individual physical exercises.

KEYWORDS: Physical activity, physical training, physical qualities, training, physical exercises, action games, technique, personality, abilities, loading, exhaustion, training, strength, agility, quickness, flexibility, endurance, nikma

Hozirgi kunda ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish bolalarning rivojlanganligi darajasini va ularning umumiy boshlang'ich ta'limga tayyorligini, shuningdek, ularning ijtimoiy, shaxsiy, hissiy, nutqiy, jismoniy va ijodiy rivojlanishini baholash asosida amalga oshirilishi lozim.

Insonning organizmida turli darajada shakllangan beshta sifat mavjud bo'lib, ushbu sifatlarni aniqlay olish va o'z vaqtida rivojlantirish jismoniy tarbiya mutaxassislarining asosiy vazifasidir. Bu jismoniy sifatlarga quyidagilar kiradi:

- Kuch;
- Tezkorlik;



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

- Chaqqonlik;
- Chidamlilik
- Egiluvchanlik

Har bir insonda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uzluksiz va izchil jarayon bo‘lib, uni maktabgacha ta‘lim jarayonidan boshlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish, bolaning ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar, bolani harakatlarga o‘rgatuvchi faoliyat metodlari va ko‘nikmalarni inobatga olish zarur.

Bunda bolalarda Vatanga muhabbat hissini, oilaga, o‘z xalqining milliy, tarixiy, madaniy qadriyatlariga hurmat, atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorona munosabatni shakllantirishga alohida e‘tibor qaratilishi lozim.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish maqsadida quyidagilar nazarda tutiladi:

- 1) maktabgacha ta‘lim tashkilotlari faoliyatini, shuningdek, bolaning rivojlanishi va uning umumiy boshlang‘ich ta‘limga tayyorligini kompleks baholashning yangi mexanizmlarini ishlab chiqish va joriy etish;
- 2) maktabgacha ta‘lim tashkilotlari uchun o‘quv-metodik, didaktik materiallar va badiiy adabiyotlarni tanlab olishni va ekspertizasini ishlab chiqilgan tartibga muvofiq o‘tkazish;
- 3) maktabgacha ta‘limning muqobil shakllari uchun yangi o‘quv-metodik materiallarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;
- 4) “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturini keng joriy etish;
- 5) tarbiyalanuvchilarning yakka tartibdagi ish daftarlari, kartochkalar, tarqatma va sanoq materiallari mazmuni va dizaynini o‘rnatilgan talablarga muvofiq ishlab chiqish;
- 6) rivojlanishida jismoniy yoki ruhiy buzilishlari bo‘lgan bolalar ta‘limining kompleks texnologiyalarini ishlab chiqish, inklyuziv ta‘lim, eng yangi reabilitatsiya va abilitatsiya usullarini keng joriy etish, ularning izchil ijtimoiylashuvi va umumiy maktabgacha ta‘lim umumiy tizimi integratsiyalashuviga ko‘maklashadigan moslashtirilgan dasturlar va yakka tartibdagi ta‘lim yo‘nalishlarini ishlab chiqish;



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

- 7) maktabgacha ta'limda fanlarni rivojlantiruvchi muhitning innovatsion texnologiyalari va modullarini ishlab chiqish, maktabgacha va umumiy boshlang'ich ta'lim izchilligining mazmun va protsessual komponentlarini optimallashtirish;
- 8) mashg'ulotlar davomiyligining eng maqbul vaqtini va ularning ketma-ketligini aniqlash maqsadida o'quv rejalari va ta'lim dasturlarini optimallashtirish;
- 9) bolalarni sog'lom turmush tarzini yuritishga o'rgatish, gimnastika va faol o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish orqali tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sportga qiziqish uyg'otishni shakllantirish, jismonan sog'lom o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash;
- 10) maktabgacha yoshdagi bolalarning badiiy-estetik va musiqiy tarbiya hamda ta'lim darajasini oshirish, erta yoshdan boshlab STEAM o'qitish asoslarini joriy etish;
- 11) bolaning kelgusida o'zini o'zi muvaffaqiyatni namoyon qilishi uchun asos sifatida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish;
- 12) maktabgacha ta'lim tashkilotlariga qatnamaydigan bolalar uchun ta'lim xizmatlari turlari: pullik ta'lim xizmatlari, qisqa muddatli guruhlar va boshqalarni kengaytirish."

(2-paragrafning beshinchi, oltinchi va o'n oltinchi xatboshisi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 8-oktabrdagi PQ-4857-sonli qarori tahririda — Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 09.10.2020-y., 07/20/4857/1357-son)

Ayni vaqtda ushbu qarorning ijrosini ta'minlash maqsadida davlat maktabgacha ta'lim tashkilotida qator ishlar olib borilmoqda. Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining salomatligini mustahkamlash va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish uchun oliy ma'lumotli, yuqori malakali jismoniy tarbiya yo'riqchilarini jalb qilish, belgilangan dastur talablari asosida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil qilish, boladagi jismoniy qobiliyatlarni aniqlash va uni rivojlantirish masalalari hal qilinmoqda.

Bolada qanday jismoniy sifatlar yaxshi rivojlanganligi yoki namoyon bo'lishini aniqlash uchun maxsus mashqlar mavjud. Shu mashqlar vositasida aniqlangan sifatlarni rivojlantirishda birinchi navbatda bolaning yoshi, jinsi, jismoniy holatini inobatga olib, so'ngra kerakli yuklama berish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

Chunki me'yoridan ortiq berilgan yuklama yosh organizmda turli xildagi kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar orqali 5-7 yoshli bolalarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Kuchni oshiruvchi harakatli o'yinlar;
 2. Tezkorlikni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar;
 3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar;
 4. Chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar;
 5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar;
- Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, ularda turli jismoniy sifatlarning ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. O'yinlarning oddiydan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi. Kuch va chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga extiyotkorlik kerak bo'ladi. Bu har ikkala sifat ham har bir harakat faoliyati uchun zarurdir. Dastlab yurish, sakrash, uloqtirish harakatlari tarkibida bu sifatlarning namoyon bo'ladi.

«Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Chuqurga tushir» kabi harakatli o'yinlarni misol keltirishimiz mumkin.

«Xo'roz-xo'roz» o'yini. O'yinda bolalar soni ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan o'g'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. O'rta ikki jamoadan bittadan o'quvchi chiqadi. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, yelkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini yerga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat. Bu o'yinning bir qancha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab yerga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikkala bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

bir-birini yelkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini yerga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va chaqqonlik 4. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishilozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi.

«Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kab harakatli o'yinlar

Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlaridan hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yin qadimgi o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlaridan hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasining boshiga do'ppi kiygizilgunga qadar davom etadi. qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi.

«Almash qadamlar», «Urdu-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi harakatli o'yinlar .

«Almash qadamlar» o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.
2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.
3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurishda harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi. O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni tarbiyalaydi



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

Chidamlilikni tarbiyalashda jismoniy mashqlar va o'yinlarda jismoniy yuklama ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kichraytirmay turib o'yinchlarning sonini kamaytirish, o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, chopon, to'pv.h.) yugurish masofasini uzaytirish, to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga «Oqsoq qarg'a», «Lanka», «Podachi» kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

Egiluvchanlikni sifatini tarbiyalash maktabgacha yoshli bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadigan sifatlardan biri hisoblanadi.

«Tizza ostida ro'molcha», «Tayoqni davraga irg'itish», «To'siqdan sakrab o'tish», «Tosh o'yin» kabi harakatli o'yinlar.

O'yinlar jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlarni, axloqiy tarbiya vazifalarini yechish uchun samarali sharoit yaratib beradi. Bolalarda jismoniy sifatlarni bilan va malakalarni ham bir vaqtda rivojlanishiga erishiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 8-oktabrdagi PQ-4857-sonli qarori.
2. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent. "Iqtisod-moliya" 2017
3. Rustamov A. A. O 'ZBEKISTONDA UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISHI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 96-103.
4. Askarovich R. A. The Role of Three-Level Sports Competitions in the Education of Human Moral Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 106-111.
5. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 103-107.
6. Askarovich R. A., Asadbek I. MECHANISMS FOR THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION //Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. –



International Conference on Educational Discoveries and Humanities

Hosted online from Moscow, Russia

Website: econfseries.com

16th January, 2025

2024. – T. 1. – №. 4. – C. 51-55.

7. Rustamov A. A., Mansurov O. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 291-292.

8. R.D. Iydiyev. The Influence of Health Exercises on the Functional State of the Organism