

YUGUR, SAKRA, O'YNA - BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA MOTORIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH.

Mamadjanova Zebiniso Shermuxammad qizi

Yangi asr universiteti

Maktab va maktabgacha ta'lim kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda motorik ko'nikmalarni rivojlantirish, jismoniy tarbiya jarayonida o'yin, yugurish va sakrash harakatlarining ahamiyati tadqiq etilgan. Bolalar rivojlanishida harakat faoliyatining roli, motorik ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish metodikasi va zamonaviy pedagogik yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari jismoniy mashqlar orqali bolalarda nafaqat jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatlarini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: motorik ko'nikmalar, jismoniy tarbiya, bolalar rivojlanishi, o'yin faoliyati, harakat koordinatsiyasi, pedagogika.

Аннотация: В статье исследуется развитие моторных навыков у детей дошкольного и школьного возраста, значение игровой деятельности, бега и прыжков в процессе физического воспитания. Проанализирована роль двигательной активности в развитии детей, методика поэтапного формирования моторных навыков и современные педагогические подходы. Результаты исследования показывают возможности развития у детей не только физических, но и интеллектуальных и социальных навыков посредством физических упражнений.

Ключевые слова: моторные навыки, физическое воспитание, развитие детей, игровая деятельность, координация движений, педагогика.

Abstract: The article examines the development of motor skills in preschool and school-age children, and the importance of play activities, running, and jumping movements in the process of physical education. The role of motor activity in child development, the methodology of step-by-step formation of motor skills, and modern

pedagogical approaches are analyzed. The research results demonstrate the possibilities of developing not only physical, but also intellectual and social skills in children through physical exercises.

Keywords: motor skills, physical education, child development, play activity, movement coordination, pedagogy.

Hozirgi kunda bolalar sog'lig'i va ularning to'laqonli rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi shunchaki sport mashqlari emas, balki shaxs shakllanishining muhim elementi sifatida qaralmoqda. Motorik ko'nikmalarning to'g'ri rivojlanishi bolaning kelajakdagi hayotiy faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, zamonavir bolalarning 60 foizdan ortig'i zarur jismoniy faollikka ega emas. Bu holat turli xil sog'liq muammolariga, jumladan semizlik, noto'g'ri gavda shakllanishi va psixologik muammolarga olib keladi. Shu sababdan, bolalar jismoniy tarbiyasiga ilmiy asoslangan yondashuv zarurati tobora ortib bormoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining eng muhim jihatlaridan biri — motor ko'nikmalarining shakllanishidir. Bu davrda bolalar jismoniy faollik orqali atrof-muhitni kashf etadilar, o'z harakatlarini boshqarishni o'rganadilar va muvozanat, koordinatsiya hamda chaqqonlikni rivojlantiradilar.

Motorika (lotincha „motor”- „harakatlantiruvchi”) — bu organizmning mushak tizimi faoliyati natijasida vujudga keladigan harakatlar majmuidir. Boshqacha aytganda, motorika inson organizmining faol harakatlanish qobiliyati bo'lib, markaziy nerv tizimi tomonidan boshqariladigan mushaklar harakati orqali namoyon bo'ladi. Ular yirik va mayda motorikaga bo'linadi. Yirik motorika yugurish, sakrash, sudralish kabi harakatlarni o'z ichiga olsa, mayda motorika aniqroq, koordinatsiyalangan qo'l harakatlarini nazarda tutadi.

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda motorik rivojlantirish jarayonini tashkil etish jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining eng muhim tamoyillaridan biridir. Chunki har bir yosh davri organizmning anatomik-fiziologik imkoniyatlari,

psixologik tayyorgarligi hamda harakat faoliyatini o'zlashtirish darajasi bilan farqlanadi. Yosh xususiyatlari motorik rivojlanish jarayonining tabiiy ritmini belgilab beradi. Bola organizmining anatomik-fiziologik imkoniyatlari, nerv tizimining yetilishi va psixomotor jarayonlarning shakllanishi har bir yosh davrida o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Shuning uchun motorik sifatlarni rivojlantirishda yoshga mos metodik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Quyidagi bosqichlar bolalardagi harakat rivojlanishining ilmiy asoslangan ketma-ketligini ifodalaydi.

3-4 yosh asosiy harakatlar bosqichi bo'lib bu davrda , bolalarda muvozanat tizimi faol rivojlanadi, yurish va yugurish koordinatsiyasi yaxshilanadi, ikki oyoqda sakrash ko'nikmalari paydo bo'ladi. Qo'l harakatlari aniqroq shakllana boshlaydi. Katta predmetlarni ushlash va harakatlantirish qobiliyati ortadi.

Bundan tashqari N.A. Bernshteynning ta'kidlashicha, bu yoshda „harakat koordinatsiyasining birinchi darajasi - mushak tonusini boshqarish” shakllanadi. Bolalar o'z tanasini fazoda to'g'ri joylashtirishni o'rganadilar.

4-5 yosh koordinatsiya va aniqlik bosqichi bo'lib, bu davrda dinamik muvozanat rivojlanadi (yugurish paytida to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish), bir oyoqda turish vaqti ortadi (3-5 soniyagacha). To'pni nishonga qarab otish aniqroq bo'ladi. Qo'l va oyoqlar harakatlarini koordinatsiya qilish yaxshilanadi. Ritmik harakatlarni takrorlash qobiliyati paydo bo'ladi.

A.V. Zaporozhets ta'kidlaganidek, bu yoshda „harakat obrazlari” shakllanadi - bola harakatni oldin tasavvur qiladi, keyin bajaradi.

5-6 yosh murakkab motorik ko'nikmalarni egallash bosqichi bo'lib, bu yoshda harakat texnikasi yanada aniq bo'ladi. Fazoviy orientatsiya sezilarli yaxshilanadi. Harakat tezligi va aniqligi ortadi. Kompleks koordinatsiyalangan harakatlarni bajarish qobiliyati, mayda motorikaning intensiv rivojlanishi, harakat estetikasiga e'tibor paydo bo'ladi.

6-7 yosh: Ixtiyoriy harakatlar bosqichi bo'lib bu davr bog'cha yoshning yakuni hisoblanadi. Bolalarda harakatlarni ongli boshqarish qobiliyati, harakat

aniqligining yuqori darajasi, murakkab sport mashqlarini o'zlashtirish tayyorgarligi kabi sifatlar namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning motor ko'nikmalarini rivojlantirishda o'yinning roli beqiyos bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki psixologik, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishning muhim vositasi hisoblanadi. Shu sababli pedagoglar va tarbiyachilar bolalarning harakatli o'yinlariga yetarlicha e'tibor qaratishi va ularni faol tarzda o'tkazishlari zarur. Shuni ta'kidlash lozimki, motor ko'nikmalar faqat jismoniy jihatdan rivojlanish bilan cheklanmaydi. Harakatli o'yinlar bolaning ruhiy, emotsional va kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'yin davomida bola o'zini xavfsiz muhitda sinab ko'radi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechiradi, bu esa o'ziga ishonch va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. D.B. Elkonin ta'kidlaganidek, „o'yin maktabgacha yoshning yetakchi faoliyat turi bo'lib, unda barcha rivojlanish jarayonlari sodir bo'ladi.“

Bolaning yosh xususiyatiga qarab bir qancha o'yin turlari orqali ularning yirik motokrikasini rivojlantirishimiz mumkin. Masalan: **harakatli didaktik o'yinlarni** oladgam bo'lsak: „Rang-barang yo'lak“ o'yini asosan 3-4 yoshli bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, polga turli rangli chiziqlar tortiladi, bolalar belgili rangli chiziq bo'ylab orqaga, yon tomonga hamda to'siqlar orqali yurishadi. O'yin orqali bolalarda muvozanatni saqlash qobiliyati va ranglarni bilish qobiliyati rivojlanadi.

„Mushukcha va qushchalar“ o'yinimiz esa, 4-5 yoshli bolalar uchun mos bo'lib, o'yin jarayonida bir bola „mushukcha“, qolganlari „qushchalar“ bo'ladi. Qushlar uchadi, mushuk uxlaydi. Boshlovchi buyrug'ida mushuk uyg'onadi, qushlar „uyalarga“ qochadi. O'yindan maqsad tezkorlik sifatini, hamda yugurish koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratiladi.

5-6 yoshli bolalar uchun esa „To'pni nishonga ot“ aynan mos hisoblanib, bolalar belgilangan chiziq ortida turadi. Kichik yumshoq to'plarni navbat bilan savatga yoki karton qutiga tushiradi. Eng ko'p koptok tushirgan bola yoki jamoa g'olib bo'ladi. Bolalarda o'yin orqali diqqatni jamlash, mo'ljalni aniq tashlash, ko'z-qo'l koordinatsiyasi rivojlanadi.

“Geometrik shaklni egallash” o‘yinimiz esa, 6-7 yoshli bolalar uchun mos o‘yin bo‘lib, maydonchada to‘rtburchak, doira, kvadrat, uchburchak, kabi shakllar chiziladi. Tarbiyachi shakl nomini aytganda bolalar shu shakl ichiga yugurib kiradi. O‘yin orqali bolalarda shakllarni farqlash va tezkorlik sifatini rivojlanadi.

Syujetli rol o‘yinlari ham bolalarda motor ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Jumladan, „Sayohat“ o‘yinimiz 4-6 yoshli bolalar mos bo‘lib, sayohat boshida roller taqsimlanadi. nazoratchi, haydovchi sayyohlar joylariga o‘tiradi. Bolalar turli transportda sayohat qilishadi, masalan samolyotda qo‘llarni yoyib „uchishadi“ Poezd bo‘lishganida ketma-ket yurib, ritmik harakat qilishadi. Kemada esa, to‘lqinlarda tebranib, muvozanatni saqlashlari kerak bo‘ladi.

Hamma yosh xususiyatlariga mos tushuvchi „Hayvonlar bog‘i“ o‘yinimizni 3-5 yoshli bolalarga soddaroq tuzib olishimiz kerak bo‘ladi. Bunda bolalar turli hayvonlarni taqlid qiladilar. masalan: ayiq bo‘lgan bola og‘ir, sekin yurishi, quyon sakrash, qushda qo‘llarni silkitish, engil yugurishi shu bilan bir qatorda hayvonlarning ovozi o‘xshatish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Yana **jamoaviy sport o‘yinlari elementlariga o‘rgatish** ham bolalarda yirik motorikaning rivojlanishiga yordam beradi. Jumladan 5-6 yoshli bolalar uchun, „Himoya qiluvchi futbol“ o‘yinidan maqsad, to‘pni oyoq bilan boshqarish, jamoa strategiyasini tushunish, fazoviy pozitsiyani anglash muhimdir.

„Savatga to‘p“ 6-7 yoshli bolalar uchun mos o‘yin bo‘lib, o‘yin bolalarda to‘pni ikki qo‘l bilan tashlash texnikasi, nishonga nisbatan o‘z pozitsiyasini hisoblash, jamoa hamkorligi kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Yuqoridagilarning barchasi yirik motorikani rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda, bolaning to‘liq va uyg‘un rivojlanishini ta‘minlashda mayda motorikani rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish muhimdir. Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash va tashkil etish muhimdir. Xususan 3-4 yoshda bolalar asosiy harakat ko‘nikmalarini egallaydilar, katta predmetlarni ushlab (kubiklar, to‘plar, yog‘och, plastik) bolalar katta predmetlarni ushlab, bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga o‘tkazish orqali koordinatsiyani rivojlantiriladi.

Turli xil predmedlarni ushlab orqali bolaning tanlov qilish sezgi organlarini rivojlantirishga yordam beradi. Kubiklar yordamida konstruktiv fikrlash va fazoviy tasavvur shakllanadi. Amalda bolalar kubiklardan minoralar qurishi, To'pni dumalatish va tutib olishlari, rangi va shakliga qarab kubiklarni guruhlariga ajratishadi.

Bolalar o'rtacha o'lchamdagi narsalar bilan ishlaganda ham ularda mayda motorika rivojlanadi. O'rta hajmdagi predmetlar(qog'oz, munchoqlar) bilan 2-3 yoshdan boshlab ishlash mumkin. Bu davr katta predmetlardan mayda predmetlarga o'tish bosqichi hisoblanadi. Bu davr bolaning aniqroq va maqsadli harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Qog'ozni bolar bukishi turli xil shallar qirgishi, qog'ozdan applikatsiya yasashlari mumkin.

Munchoqlar bilan ishlashda esa ranglar bo'yicha saralashlari va guruhlashlari, oddiy naqshlar yaratishlari, matematik tushunchalarni o'rganishlari (sanash, ketma-ketlik) bilan bir qatorda ularda sezgi motorikasi ham rivojlanadi.

Bolaning eng sevimli mashg'ulotlarida bir bu plastelin bilan ishlash bo'lib, bu ham ayda motorika ko'nikmalashini shakllantiradi. Bu jarayon asosan, 1.5-2 yoshdan boshlanadi. Bu faoliyat qo'l kuchini rivojlantirish, kreativlikni oshirish va fazoviy tasavvurni shakllantirishga yordam beradi.

O'rganishlar shuni ko'ratadiki har bir yosh davri o'ziga xos anatomik-fiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, motorik ko'nikmalarni bosqichma-bosqich rivojlantirish zarur. O'yin faoliyati esa motorik rivojlanishning eng samarali vositasi bo'lib, harakatli, didaktik va jamoa o'yinlari bolalarda nafaqat jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu bilan bir qatorda yirik va mayda motorkani kompleks ravishda rivojlantirish bolaning umumiy motor tayyorgarligini sezilarli oshiradi. Kelajakda raqamli texnologiyalarni integratsiyalash, maxsus ehtiyojli bolalar uchun adaptiv dasturlar ishlab chiqish va milliy sport o'yinlarini jismoniy tarbiyaga kiritish bo'yicha tadqiqotlar davom ettirilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th ed. McGraw-Hill, 2006. – 528 p.

2. World Health Organization. Physical activity and young people. WHO Guidelines, 2020.
3. Payne V.G., Isaacs L.D. Human Motor Development: A Lifespan Approach. 9th ed. Routledge, 2017. – 544 p.
4. Piaget J. Play, Dreams and Imitation in Childhood. London: Routledge, 1951. – 296 p.
5. Sanders S.W. Active for Life: Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children. Human Kinetics, 2002. – 264 p.
6. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2020.
7. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2015.
8. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun davlat ta'lim standarti. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, 2019.
9. Абдуллаева Ш.А., Расулова М.Х. Болаларда харакат кўникмаларини ривожлантириш методикаси. Тошкент: Ўқитувчи, 2018. – 156 б.
10. Каримов И.К. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Тошкент: Фан, 2017. – 224 б.
11. Исмоилов А.И., Тўхтаев Н.Х. Болалар жисмоний тарбиясининг замонавий технологиялари. Тошкент: Шарқ, 2019. – 188 б.