



МАКТАBGACHA YOSHDAGI BOLALARNING TEZLIK QOBILIYATINI RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Allayarov M.J.

Nukus davlat pedagogika instituti pedagogika kafedrasi docent v.v.b (PhD)

Tayanch so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, tezlik tezlikni tarbiyalash.

Ключевые слова: дошкольное образование, физическое воспитание, скоростное воспитание.

Key words: preschool education, physical education classes, speed education.

Odamni bir necha yillar davomida harakat vazifalarini maksimal tezkorlik bilan bajarish imkoniyatlarini tavsiflash uchun “tezkorlik” degan umumlashtirilgan atama qo'llanilgan. Harakat tezkorligini namoyon qilishning ko'p shakllarini va ularning yuqori darajada o'ziga xosligini hisobga olgan holda, ushbu atama oxirgi yillarda “tezkor qobiliyatlar” degan tushunchaga almashtirildi.

Tadqiqotning maqsadi. Maktabgacha yoshdagi 7-8 yoshli bolalarning tezlikni qobiliyati rivojlantirishdan iborat

Tadqiqot ob'ekti. Maktab jismoniy tarbiya darslarida tezlik qobiliyatini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish yo'llarining mazmuni, shakli va metodlari, vositalari.

Tadqiqotning vazifalari:

- maktabgacha yoshdagi 7-8 yoshli bolalarning tezlik qobiliyati rivojlanish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
 - maktabgacha yoshdagi 7-8 yoshli bolalarning tezlik qobiliyatini rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish;
- 7-8 yoshli bolalarga xos o'yinlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlarga ajratish mumkin

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.

2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. CHaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. CHidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar.

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ham borki, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. o'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasini kengayishi, uning katta yoshdagi odamlarning turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir.

Darhaqiqat 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 ham amalga oshadi.

Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qilinadigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi.

Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt muyush", "Bo'sh joy", "Kim tez o'ynaydi" kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, "Do'ppi kiyishda kim g'olib" o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy o'yinlaridan hisoblanib, bolalarni tezkorlikka, 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 hammasi boshiga do'ppi kiygizulgunga qadar davom etadi. qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya vositalari o'quvchilarning jinsiga, yoshiga qarab jismoniy tayorgarligini hisobga olgan holda aniqlandi.

O'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun 1-jadvalda keltirilgan testlar qo'llanildi:

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib dars tarkibiga jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar va milliy o'yinlar majmuasi kiritildi.



Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiruvchi ishtirok etdi.

Tadqiqot mashqlarini o'z tarkibiga kiritmagan an'anaviy (jismoniy tarbiya asosida) va shu mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

Matematika statistika uslublari.

Quyida jismoniy tarbiya endi shug'ullanishni boshlagan 7-8 yoshli o'g'il bolalarda maksimum yugurish 3x10 m; Arg'amchoqda sakrash (daqiqqa); kichik to'pni 1x1 m nishonga uloqtirish masofa 10 metr; joydan turib uzunlikka sakrash (sm).

Daslabki hamda 6 oylik mashg'ulotlardan so'ngi ko'rsatkichlari 1- jadvalda havola etilgan.

1-jadval

Sinov va me'yor turlari.

T R	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1		Soniya	9,8	9,7	10	9,8
2	Arg'amchida sakrash (1 daqiqqa)	marta	50	60	60	70
3	Kichik to'pni 1x1 m. li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyat dan	3	4	2	3
4	Joydan turib uzunlika sakrash	sm	110	120	95	110
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish (tepaga pastga)	soniya	6	4	7	5
6	Ag'darilgan gimnastik o'rindiq ustidan yurish (muvozanatga)	metr	4	5	5	6
7	Suzish (suvda o'yinlar)	Daqiqqa	15	17	12	15
8	Sayrga chiqish 1,5-2 km	YOrdam qilish malakalarini egallash				
9	To'pli xarakterli o'yinlar	Daqiqqa	15		12	
10	estafetalar	Vaqtsiz				



2 jadval.

7-8 yoshli o'gil bollarda tezkorlik, testlarining dastlabki va so'nggi ko'rsatkichlari. Nazorat guruxi n=12

T/r	F.I.O	Maksimov yugurish 3x10 m	Arg'amchid a sakrash (1 daqiqa)	Kichik koptokni 1x1m.li nishonga uloqtr. 10m.	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)
1.	Kar.A.	10,0/9,8	40/45	1 / 2	70/74
2.	Vos. N	10,3/10,0	40/46	1 / 2	76/78
3.	Gan. A	10,4/10,3	35/38	2 / 3	75/78
4.	Tur. L	10,2/10,0	38/38	1 / 3	70/76
5.	Sam. O	10,6/10,3	40/42	2 / 3	80/82
6.	SHoi. K	10,8/10,4	44/44	1 / 3	82/84
7.	Rax. I	11,0/10,6	40/44	2 / 3	80/84
8.	Til. R	11,8/10,8	38/42	1 / 4	80/84
9.	Sap. SH	11,8/10,8	38/42	1 / 2	75/80
10.	Riz. S	10,0/10,0	39/42	1 / 2	75/80
11.	Toj. O'	10,0/9,8	40/42	1 / 2	76/80
12.	Boy. L	10,0/9,8	40/42	1 / 2	76/80
E		116.9/201.8	472/507	15/31	915/960
X		Xq9,7 Xq16,8	X-39,3/42,3	Xq1,3 Xq2,6	Xq76,3 Xq80

3-jadval.

7-8 yoshli o'g'il bollarda tezkorlik, testlarining dastlabki va so'nggi ko'rsatkichlari. Tadqiqot guruxi n=12

- moksimon yugirish 3x10 m.
- arg'amchida sakrash (1 daqiqa)
- kichik koptokni 1x1 m nishonga tekkizish.10 metr (5 imkoniyat)
-
- joydan turib uzunlikka sakrash.(sm) nq12

Tezkor qobiliyatlar, ma`lum bir harakatlarni bajarish jarayonida konkret harakat faoliyati sharoitidagina rivojlanadi. Mos ravishdagi mashqlarning asosiy belgisi – gavda va uning qismlarini fazoda harakatlanishining yuqori tezkorligiga erishishga yo`naltirilganligi hisoblanadi. Tezkorlikning har qanday namoyon bo`lishi harakatlar texnikasiga bog`liq va koordinatsion qobiliyatlar bilan belgilanadi.



Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish jismoniy tarbiya darslari, sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Shunday qilib, ushbu mashqlar bolalarning qiziqishlariga va harakat ehtiyojlariga mos keladi, ularning xissiy-irodaviy holatlarini rag'batlantiradi va kerakli momentda maksimal mushak kuchlanishlarini mobilizatsiya qilishga o'rgatadi.

Adabiyotlar:

1. Abdumalikov R. Abdullayev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T.: 1995. 14 b.
2. Aliyev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy-amaliy anjuman materiallari.
3. "Илк кадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.
4. Ливицкий А.Н. умумий таҳрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.1995. 458 б.
5. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» – М.: 2016. – 96 с.
6. Usmonxadjayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning tezlik chaqqonlik qobiliyati yoshga oid rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish masalalari bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлена информация по вопросам развития быстроты и ловкости детей дошкольного возраста с учетом особенностей их возрастного развития.

SUMMARY

This article provides information on the development of speed and agility in preschool children, taking into account the characteristics of their age development.