

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SAYRLARDAGI SPORT O'YINLARI VA MASHQLARNI QO'LLANILISHI VA XUSUSIYATLARI

Kushbakova S.E.

Katta o'qituvchi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

Chirchiq, O'zbekiston.

e-mail: kushbakovasevara_12@gmail

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15620138>

Annotasiya. Sayr vaqtida yuqori harakat faolligida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, o'yinlar va mashqlar hatto yilning sovuq fasllarida ham bolalarga yengil sport kiyimlari kiydirish, maktabgacha tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchilari orasida shamollash kasalliklarining kamayishi imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Maktab o'quvchilari, turistik sayr, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya.

Аннотация. Высокоподвижные занятия, игры и упражнения во время прогулок позволяют детям носить легкую спортивную одежду даже в самое холодное время года и снижают заболеваемость простудными заболеваниями среди дошкольников.

Ключевые слова: Школьники, туристические походы, физические упражнения, подвижные игры, физкультура.

Abstract. Highly active activities, games and exercises during walks allow children to wear light sportswear even in the coldest time of the year and reduce the incidence of colds among preschoolers.

Key words: Schoolchildren, hiking trips, physical exercises, outdoor games, physical education.

Dolzarbliigi. Bolalarninig sayrdagi harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi. Sayrlardagi sport o'yinlari va mashqlari quyidagi tarzda taqsimlangan. Sentyabr, may va iyun oylarida -velosiped uchish, badminton, stol tennis va gorodki o'yinlari; oktyabr, noyabr-arg'imchidan sakrash, koptok va obruch bilan mashqlar bajarish; dekabr-fevralda-rolikka yurish, yaxli yo'llaklardan sirpanish, qor o'yinlari, qorda konkisiz koptokli xokkey o'yini o'ynash. Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatiladi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi. Lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlari o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak (ularni o'zlashtirib olishga doir konkret tavsiyalar har bir hafta uchun berilgan). Haftalik rejaning har birida mustahkamlash uchun sport o'yinlari va mashqlarining bir necha turi rejalashtirilgan. Ob-havo sharoiti, sport inventarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarni egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi.

Ayrim hollarda bolalar bir necha oyin turlarini mashq qilishlari mumkun. Masalan, ba'zi-birlari velosiped uchadilar, boshqalari stol tennis va badminton o'ynaydilar, keyin esa ular o'zaro o'rin almashadilar.

Boshqa vaqtlarda sayrda sport o'yinlarinin faqat bir turi, masalan, gorodki o'yini rejalashtiradi. Bunda bolalar ushbu o'yinni faqat tarbiyachi ishtirokida o'ynashlari kerak.

Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb etadi. Keyinroq esa hamma bolalarining faol bo'lishiga harakat qilish kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishi emas, balki ularning asosiy qoidalarini, foydalanilayotgan sport anjomlarining qismlari nomini, ularni asrab-avaylab saqlashni bilishlari lozim.

Oyin faoliyati, u qanday shaklda bo'lmasin, bolalarda hamisha quvonch baxsh etadi. Juda ko'p kutilmagan quvnoq holatlarni vujudga keltiradigan harakatli o'yinlar esa bolalarda ijobiy his-tuyg'ular uyg'otishda muxim rol o'ynaydi. Mana shu quvnoq hayajon mobaynida o'yinlarning juda katta tarbiyaviy kuchi yashiringan. Har qanday o'yin-u xoh ijoiy, xoh didaktik, xoh musiqiy, xoh harakatli o'yin bo'lmasin, baribir tevarak atrofidagi olamni bilish vositasi sifatida bolaning hayotiy o'ziga hos, muhim rol o'ynaydi.

Katta guruhlarda mashg'ulotlar, o'yinlar va mashqlar. Sentyabr oyi uchun- Bolalarni badminton o'yinida volanni urib qaytarishga o'rgatish. Qiya narvon bo'ylab navbatlantiruvchi qadam bilan tirmashib chiqishni mashq qildirish. Badminton raketkani oldida ushlab turish, volanni raketka bilan imkon boricha ko'p marta urib-urib o'rganish. Sport o'yinlari va mashqlari.

Velosiped uchish. Pedallarni bir maromda aylantirib, to'g'ri yo'ldan va katta aylana bo'ylab ikki g'ildirakli velosipedda uchish. Velosipedga mustaqil ravishda o'stirish, to'htash va velosipeddan tushish. Harakatli o'yinlar va mashqlar. "Kim tezroq qadm qo'yadi?" o'yini.

Bolalar yerda yotgan taxtalar yoniga keladilar va turgan joydan ikki oyoqlab depsinib, taxtadan sakrab o'tadilar, orqaga aylanadilar va yana sakraydilar (12-15 marta). So'ngra dastlab 90 C, keyin 180 C burilib taxtadan sakrab o'tadilar (10-12 marta). Oktyabr oyi uchun- Bolalarni koptokni oyoqlari bilan bir-birlariga oshirishga o'rgatish; arg'amchidan sakrashni mashq qilish.

Qo'l harakatlariga mo'ljallangan topshiriqlarni bajarib yurish. Sekin yugurish, yugurish vaqtida bolalar keng qadam tashlab yuguradilar. Yurish. Bolalar ikki kishidan bo'lib taqsimlanadilar, qo'llariga koptok olib, uni 2-3 m masofadan oyoqlari bilan bir-birlariga dumalatadilar. Koptok sherigining oyog'i yoniga yuboriladi u esa oyoq harakatlari bilan uni to'xtatadi (har bir oyoq bilan 10-15 martadan). Sport o'yinlari va mashqlar. "Kegliga tekkiz" o'yini. Bolalar keglilaridan 2 m masofa ikki kolonnaga saf tortib turadilar. Ular navbatma-navbat to'pni kegliga tekkizishga harakat qilib, dumalatadilar.

Arg'amchidan sakrash. Avvalgi mashg'ulotlardagidek o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar va mashqlar. To'siq polosasidan o'tish. Bolalar to'rt oyoqlab bir-birlarining ketidan o'rindiqdan emaklab boradilar, obruchlarning biridan o'tadilar va navbatdagi o'rindiqqa yuguradilar (2-3 marta)

Noyabr oyi uchun. Bolalarni sherigining qo'lga to'pni aniq tashlashga o'rgatish; obruchdan emaklab o'tishni, keng qadam tashlab yugurishni mashq qilish. Qo'l harakatlarini bajarib yurish (qo'llar oldinga, yuqoriga, yon tomonlarga uzatilgan, aylanma harakatlar). Sekin yugurish. Yugurish vaqtida bolalar maydonning bir tomonida oyoqdan-oyoqqa sakraydilar, tizzalarni baland ko'tarib, keng qadam tashlab yuguradilar. Yurish. Bolalar ikkitadan bo'lib, bir-birlariga ikki qo'llab to'p tashlaydilar va bunda to'pni sherigining qo'lga aniq tashlashga harakat qiladilar.

Sport o'yinlari va mashqlar. "To'p boshlovchiga" mashqi. Bolalar 3-4 sherengaga saflanadilar. Har bir sherenganing qarashisiga 1-1,5 m masofada qo'lida to'p ushlagan boshlovchi turadi. U navbati bilan har bir o'yinchiga to'p tashlaydi. U to'pni olib oladi va yana boshlovchiga qaytaradi. O'yin takrorlanganda yangi boshlovchi tayinlanadi. Harakatli o'yinlar va mashqlar. "Yo'lakchadan bir oyoqlab" o'yini. Bolalar qopchalarni olib, boshlariga qo'yadilar va o'rindiqdan dastlab to'g'riga keng qadam tashlab, keyin esa yonlamasiga juftlama qadam bilan o'tadilar.

Dekabr oyi uchun. Bolalarni gimnastika devorining u oralig'idan bu oralig'iga oshib o'tishga, chap berib qo'shishga mashq qildirish. Qo'llarini harakatlantirib, tizzalarini baland ko'tarib yuguradilar, oyoqdan-oyoqqa sakraydilar. Yurish. Sport o'yinlari va. Koptokli xokkey. Koptokdan klyushkani uzmay, uni maydonning bir tomonidan ikkinchi tomoniga olib borish (2-3 marta). Koptokni ketma-ket, urib-urib olib yurish.

Sayrlarda harakatli o'yinlar va harakatlarning asosiy turlariga doir mashqlarni o'tkazish bolalarning harakat aktivligini oshiradi, malakalarning yanada mustahkamlanishiga yordam beradi, salomatlikning yahshilanishiga ko'maklashadi. Dastlabki paytlarda harakatli o'yinlar va mashqlarga bir qism bolalar jalb qilinadi, keyinchalik ularda hamma bolalar ishtirok etishiga harakat qilish kerak. Sayrda harakatli o'yin va mashqlarni o'tkazishga tayyorlanish uncha qiyin emas. Sayrga chiqqanda bolalarga zarur anjomlar: bir necha koptok, kubik, chizimcha va hokazolarni olib chiqadilar. Lozim bo'lsa, bolalar tarbiyachi bilan birgalikda maydonchaga gimnastika o'rindiqlarni o'rnatadilar (to'rtburchak holida, ketma-ket yoki parallel ravishda). Bular o'yinlar va o'yin-estafetalar o'tkazish uchun kerak bo'ladi. Yilning issiq davrlarida o'yinlar va mashqlarni sayrning boshlanishida ham, oxirida ham o'tkazish mumkin. Sovuq kunlarda o'yin va mashqlardan keyin badani qizib turgan bolalar darhol binoga kirib ketishlari uchun ular sayrning oxirida o'tkazilgani ma'qul.

Xulosa qilib aytganda "Sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar bolalarga quvnoq va qiziqarli tarzda jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yinlar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, jamoada ishlash va bir-birini qo'llab-quvvatlashga o'rgatadi".