

Maktabgacha Ta'lim Tashkilotiida 6-7 Yoshdagi Bolalarni Jismoniy Tarbiyalashda Turizm Vositalaridan Foydalanish Uslubiyati

Kushbakova S. E.¹

Anatatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 6-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash, sayrda jismoniy tarbiya vositalardan foydalanish.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sayr, vositalar, usullar.

Mustaqil O'zbekistonning yosh avlodini jismoniy rivojlangan, sog'lom, quvnoq, barkamol avlod qilib, mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashda turizm sohasi katta ahamiyatga ega. Yosh avlodni voyaga yetkazishda sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'limda bolalarni har tomonlama yetuk, sog'lom tarbiyalash, pedagogik shart-sharoitlar yaratish, bolalarni muntazam ravishda ta'lim olishiga tayyorlashda MTT otanalarga yordam beradi. Bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirishda jismoniy tarbiya vazifalaridan foydalanish, sog'lomlashtirish va chinitirishda ta'lim, tarbiya vazifalaridan keng foydalanish kerak.²

Turizm-bu eng samarali dam olish turi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada yoshga hech qanday cheklovlar qo'yilmaydi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda turizm yetakchi o'rinni egallaydi. Ta'lim imkoniyatlarini amalga oshirish o'qituvchi-pedagoglarga bog'liq. Turizm ishlari mehnat ko'nikmalarini tarbiyalashda qulay imkoniyat yaratadi. Ta'lim muassasasida sayyohlik mashg'ulotlari bolalarni kompleks tarbiyalash muammolarini hal qilishda muhim omil hisoblanadi; tanishish va turistik sayrlarga yo'naltirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sayyohlik tadbirlarini o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlash kabi bo'limlardan iborat nazariy va amaliy mashg'ulotlar olib boradi.

Pedagogikada har qanday faoliyat kabi, bolalar bilan turizm sohasida ishlash ham o'z qadr-qimmatiga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida biz har doim sog'liqni saqlash vazifasi qo'yiladi, shuning uchun bolani sog'lomlashtirishda sayyohlik faoliyatining qiymati quyidagicha ifodalaniishi mumkin:

Bolalar har qanday ob-havo sharoitida toza havoda mashq qiladilar, bu esa tananing mustahkamlanishiga va sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Natijada, barcha jismoniy fazilatlarini takomillashtirish tezlik, qobiliyat, chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch, yo'nalish; harakatlarning asosiy turlari – yurish, yugurish, toqqa chiqish, sakrash, otish, muvozanat mashqlari va boshqalar.

Bog'chalarda sayrlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda bolalarning yurak-tomir, nafas olish, mushak va organizmning boshqa muhim tizimlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar, estafetalar, sport mashqlari va elementlari yugurishning xilma-xil turlari, asosiy harakatlarga doir mashqlarni kiritish bilan erishiladi. Sayrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida faoliyat turlari doimo navbatlashtirib turiladi.

Sayrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari to'rtta qismga bo'linadi. Kirish, tayyorgarlik, asosiy qism, yakunlovchi qismdan tashkil topadi. Kirish va tayyorgarlik qismlari bolajonlarimizni uyushtirishga, bolalarni bo'lajak faoliyatiga, mashg'ulotlar jarayonida bolalarni qiziqishiga, diqqatini jamlashga o'rgatadilar. Tayyorgarlik qismida bolalarga saflanishlarni yurishlarni o'rgatadi. Bolalar yurish paytida qo'l harakatlarni bajaradilar. Qo'llarni yuqoriga, yon tomonlarga uzatish, aylanma harakatli mashqlarni bajarish va hokazo. Asosiy qismida bolalarning yoshiga qarab 14 minutdan 26 minutgacha davom etishi mumkin. Asosiy qismda bolalarning organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish vazifalari ham o'tiladi. O'rta guruhlarda asosiy qism harakatli o'yindan boshlanadi, keyin esa 1 minut mobaynida o'rtacha sur'atda qisqa masofaga yuguradilar. Bolalar sport mashqlarini tezlik bilan o'zlashtiradilar. Katta guruhlarda asosiy qism sport mashqlarini sport o'yinlari elementlarini o'zlashtirishdan boshlanadi. O'rtacha sur'atda qisqa vaqt 1-munundan 1,5 minutgacha yuguriladi. Tayyorlov guruhidagi asosiy qism, katta guruhdagi kabi o'tqaziladi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin yugurib turib yurishga o'tiladi. Tarbiyachi yakunlovchi qismdan oldingi harakatli o'yinda bolalarning faolligi, ob-havo sharoitlari va bolalarning tayyorgarligiga qarab tartibga soladi. Mashg'ulot davomida yoki bevosita undan oldin sayrda ob-havo sharoiti o'zgarishi mumkin. Tarbiyachi mashg'ulotni olib borishini o'zgartirishga, boshqa harakatlarni tanlashga to'g'ri keladi. Bu vaqtda ijodiy yondashuv talab etiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni yugurish harakatlariga o'rgatishda yugurish tezligiga qarab uch xil bo'ladi. Sekin, o'rtacha sur'atda va tez yugurishga ajratish mumkun. Bolalarda sekin yugurish paytida umumiy

¹ O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi

² Turistik sayrda jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar. Toshkent 2014 yil 5-7 b.

chidamlilikni tarbiyalashda muhim vositasi hisoblanadi. Bolalarda sekin yugurishga o'rgatish uchun yurishni asta-sekin tezlashtirish kerak bo'ladi. Tez yugurish o'yinlarida o'yin-estafetalarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda u 10 metrdan 30 metrgacha masofada o'tkaziladi. Bolalarning tez yugurish vaqtida gavda va bosh oldinga egilgan, qadamlar keng va jadal tashlanadi. Siltanish paytida oyog'ning soni faol ravishda oldinga chiqariladi va oyoq uchi bilan yerga qo'yiladi. Bolalar oyoqlarni keskin to'g'irlash va oyoq tagini yozish bilan depsinadi. Quyida keltirilgan rejalarda yugurish mashqlarini me'yorlash ko'rsatilgan. Yugurish vaqtida bolalar faolligi asta-sekin oshirilib boriladi. Bolalar maydoncha bo'ylab yugurganda nechchi marta aylanib yugurishni, orqaga qaytish kerakligini bilishlari lozim.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. М. Нуриддинова. Мактабгача таълим муассаларида жисмоний тарбия. Мажмуа. Т.: 2013. Мухаррир. 85-б.
2. М. Нуриддинова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Т.: 2020.152-б.
3. Т. Усманходжаев. С. Исломова. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2006. 212-б.
4. Е.Ю. Дауренов. Туристтик сайр жараёнида ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш. Т.: 2018. 112-б.