MAKTABGACHA TA`LIM MUASSASALARDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARGA O`RGATISH METODIKASI

Xudayberganov Otabek Erkinovich
Urganch davlat pedagogika instituti
"Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsenti. p.f.b.f.d. (PhD)
Babadjanova Shoxista Rashid qizi
Urganch davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida umumiyrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga e'tibor berilgan. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, bolada ijobiy – emotsional kayfiyat uyg'otadi. Muayyan izchillikda beriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilgandir.
Kalit so'zlar: Umumrivojlantiruvchi mashqlar, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, bo'g'imlarning harakatchanligi, tayanch-harakat apparati, muskullarini rivojlantirish, diqqat, iroda, maqsadga yo'nalganlik.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросам преподавания общеразвивающих упражнений в дошкольных образовательных учреждениях. Общеразвивающие упражнения активизируют высшие двигательные центры, управляющие движениями; помогает проявить такие физические качества, как быстрота, ловкость, равновесие сил, выносливость, гибкость, создает у ребенка положительный эмоциональный настрой.Общеразвивающие упражнения, даваемые в определенной последовательности, направлены на постепенное приведение всего организма в состояние активности, усиление функциональных процессов, способствующих его общей жизнедеятельности.
Ключевые слова: Общеразвивающие упражнения, правильное формирование роста, подвижность суставов, опорно-двигательный аппарат, развитие мышц, внимание, воля, целевая ориентация.
Abstract: This article focuses on teaching general development exercises in preschool educational institutions. General development exercises activate the higher motor centers that control movements; helps to show physical qualities such as quickness, agility, balance of forces, endurance, flexibility, creates a positive emotional mood in the child. General development exercises given in a certain consistency are aimed at gradually bringing the whole body into a state of activity, strengthening functional processes that help its general vital activity.
Key words: General development exercises, correct formation of stature, joint mobility, musculoskeletal system, muscle development, attention, will, goal orientation.

KIRISH

Umumiy rivojlanish mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi va tananing o'z vaqtida rivojlanishi, harakatlarni ongli ravishda nazorat qilish uchun zarur bo'lib, tanani davolash va mustahkamlash vositasidir. Katta mushak guruhlariga muntazam ta'sir ko'rsatish orqali umumiy rivojlanish mashqlari metabolik jarayonlarni sezilarli darajada faollashtiradi va tananing barcha hujayralari va to'qimalarining oziqlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar - bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog‘lomlashishida muhim rol o‘ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul a’zolarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo‘g‘imlarning harakatchan bo‘lishiga, muskullar taranglashuvi va bo‘shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish protsesslari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, kishida ijobiy – emotsional kayfiyat uyg‘otadi.

Muayyan izchillikda beriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilgandir.

Mashqlarning birinchi guruhi yelka kamari va qo‘l muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Ular ko‘krak qafasining nafas olish ko‘lamani kengaytirish va oshitrishga yordam beradi: diafragmani qovurg‘alararo muskullarni butun nafas olish muskulaturasini mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, orqa muskullarni mustahkamlaydi, umurtqani rostlaydi, yurak muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, yurak qisqarishlari ritmini optimallashtiradi.

Mashqlarning ikkinchi guruhi gavda, orqa muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Bu mashqlar qaddi-qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ta’sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o‘ngga, chapga burilishda, shuningdek, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. So‘nggi mashqning asosiy vazi- fasi o‘tirganda oyoqni chalishtirib, chordana qurib o‘tirib yoki oyoqlarni kerib o‘tirib (harakatsiz holat) gavdani aylantirayotganda tos holatini mustahkamlashdan iboratdir.

Mashqlarning uchinchi guruhi oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga mo‘ljallangandir. Ular ichki organlarni intensiv harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar va hokazo) paytida chayqalishdan saqlaydigan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga shapatilash, yarim cho‘qqayish, cho‘qqayish va hokazo).

Shunday qilib, foydalaniladigan mashqlar majmuyi bolalar organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga aniqlik, zukkolik, muayyan alohidalik va ayni paytda, yaxlitlik talab qiluvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar diqqat, iroda, maqsadga yo‘nalganlik, to‘xtab qolish reaksiyalari, o‘z harakatini butun bolalar jamoasi harakati bilan muvofiqlashtira olish, fazoda mo‘ljal ola bilishni tarbiyalaydi.

Har bir harakat dastlabki holatdan: gavdaning to‘g‘ri holati (tik turgan), o‘tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo‘llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat: asosiy tik turish – tovonlar birlashtiriladi, oyoq uchlari keriladi (katta guruhlar). Bu holatdan quyidagi paytlarda foydalaniladi: mashq oldidan va oxirida (ba’zan oyoq uchlarida ko‘tarilib); yarim cho‘qqayishda va to‘la cho‘qqayishda (orqa rostlanadi, tizzalar yon tomonlarga keriladi, tovonlar biroz ko‘tariladi); oyoqlarni ko‘tarish va tizzadan bukishda: oyoqlarni oldinga, chapga, o‘ngga, orqaga uzatishda. Oyoqlarni biroz kerib turish – oyoqlar keriladi (oyoq yuzasi, qadam kengligida), oyoq uchlari biroz yoyilgan; oyoqlarni kerib turish (yelka kengligida) oyoq uchlari biroz kerilgan; oyoqlarni juftlab turish oyoq uchlari va tovonlar birga qo‘yiladi. Bu holatdan cho‘qqayib o‘tirishda foydalaniladi; oyoqlarni chalishtirib turish – birinchi oyoq ikkinchisining oldida, tovonlar parallel qo‘yiladi; tizzalarda turish – tizzalar, boldirlar, oyoq uchlari polga tayanib turadi, oyoq uchlari yoziladi – bu holatdan burilishlar, tovonga

o‘tirishda foydalaniladi; oyoql arni biroz kerib oyoq yuzasi kengligida qo‘yib, oyoq yuzasi biroz yon tomonlarga, biroq ichkariga qaratmasdan turish. Bu holatdan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Tik turganda qo‘llarning dastlabki holatlari; qo‘llar pastga, gavda yonlariga tushuriladi, kaftlar gavdaga qarab turadi; qo‘llar oldinga yuqoriga ko‘tarilgan, barmoqlar musht qilingan, kaftlar bir-biriga qaratilgan; qo‘llar yon tomonlarga uzatilgan, kaftlar pastga yoki oldinga qaratilgan; qo‘llar belda to‘rt barmoq oldinga, pastga, tirsak va yelkalar orqaga tortilgan; qo‘llar ko‘proq oldinga – tirsaklar yelka balandligida, kaftlar pastga qaragan; qo‘llar bosh orqasida – tirsaklar orqaga olingan, barmoqlar ensaga tekkizilgan holda oldinga qaratilgan; qo‘llar oldinda, panjalar musht qilingan, bir qo‘l ikkinchisi ustiga qo‘yilgan; qo‘llar orqada, orqaga tekkan holda, bukilgan qo‘llar bilaklarga chirmashgan; qo‘llar orqada, panjalar “qulf” holida chalishtirilgan yoki biri ikkinchisi ustiga qo‘yilgan.

O‘tirgandagi dastlabki holatlar: oyoqlar oldinda, juftlashtirilgan, oyoq uchlari biroz kerilgan, oyoqlar kerilgan holda to‘g‘ri qo‘yilgan; oyoqlar tizzalarda bukilgan, oyoq kafti polga qo‘yilgan; oyoqlar chalishtirilgan, qo‘llar holati mashqlar mazmuniga bog‘liq bo‘ladi.

Yotgandagi dastlabki holatlar: chalqancha yotiladi – rostlangan oyoqlar bukiladi, oyoq uchlari biroz kerilib, bukilgan qo‘llar polga tayanadi, kaftlar oldinda (biri ikkinchisi ustida) yoki kaftlarga tayanib gavda biroz ko‘tariladi; o‘ng yoki chap tomon bilan yotgan holda bir tomonga tayanib rostlangan oyoqlar yig‘iladi, qo‘llar yuqoriga uzatiladi. Gimnastika umumrivojlantiruvchi mashqlar (U.R.M) deb sog’lomlashtirish jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning funktsional xolatini yaxshilash maqsadida bajariladigan, tana va uning qismlaridan shug’ullanuvchilar uchun qulay, texnik jixatdan unga murakkab bo’lmagan oddiy xarakatlariga aytiladi. Qulayligi tufayli bu mashqlar salomatlik guruxlarida o’tkaziladigan mashg’ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya darslarida –bolalar, maktab, kasb-xunar kollejlari, oliy o’quv yurtlarida keng qo’llaniladi.

Bolalar bog'chasida umumiy rivojlanish mashqlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, ertalabki mashqlarda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, qattiqlashuv protseduralari bilan birgalikda va bolalar bayramlarida qo'llaniladi. Mashqlarni to'g'ri bajarish bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar - qo'l, oyoq, gavda, bo'yin va tananing boshqa qismlari uchun maxsus ishlab chiqilgan harakatlar bo'lib, ular mushaklarning har xil tarangligi, har xil tezlik, amplituda, turli ritm va templarda bajarilishi mumkin.

Turli kontingentlarning mashg’ulotlarida U.R.M ni oqilona qo’llash quyidagilarni nazarda tutadi:

- muayyan mashqlarning katta miqdori egallanganligi (ko’rsatishni bilish, atamalarni atay olish):
- Xar bir mashqning xususiyati, uning yo’nalishini bilish:
- Vazifalardan kelib chiqib, mashqlar majmualarini tuza olishni:
- Xar xil usullar bilan (aytib, ko’rsatib berish topshiriq bo’yicha o’yin usuli bilan va x.k)
- U.R.M ga o’rgatish xamda mashg’ulotlarni o’tkaza olish:
- U.R.M mashg’ulotlarni tashkil etish usullarini bilishni:

- Xal etilayotgan vazifalar va shug'ullanuvchilarning axvolidan kelib chiqib, nagruzka o'lchamini belgilay bilishni umumrivojlantiruvchi mashqlarni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruxlab tasniflash qabul qilingan .

1. Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar:
2. Bo'yin mashqlari:
3. Oyoq va tos qismlari uchun mashqlar:
4. Gavda uchun mashqlar:
5. Butun tana uchun mashqlar.

Xar bir guruxda yana xam chegaralangan a'zolar uchun mashqlar qatorini ajratish mumkin. Masalan: "Qo'l va yelka qismi uchun mashqlar mavjud guruxida barmoqlar, panja bloklar va yelka qismi uchun mashqlar mavjud" Oyoqlar va tos qismi uchun mashqlar guruxida oyoq kafti to'liq, sonlar uchun belgilangan mashqlar bor. Gavda mashqlari guruxida gavdaning oldingi mushaklari uchun mashqlar ajratiladi va x.k.

Mashqlarni anatomik belgilariga qarab tasniflash ularning fiziologik ta'siri xususiyatlariga qarab tasniflash ularning fiziologik ta'siri xususiyatlariga ko'rsatma bilan to'ldiriladi. Bunda xarakat sifatlari, kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning asosiy ta'siri nazarda tutilmoqda. U.R.M shaklini bo'g'imlardagi asosiy xarakatlar: bukilish, to'g'rilanish, qo'llarni yozish, yig'ish, aylanma xarakatlar burilishlar belgilaydi. Mashqlarning xususiyati ko'p jixatdan mashqlarning zo'riqish va bo'shashtirish darajasiga bog'liq. Shunga ko'ra quyida keltirilgan misollarda tananing turli xil qisimlari uchun mashqlar u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga ko'proq ta'sir qilish xususiyatiga qarab, guruxlarga ajratilgan. Shaklan bir xil bo'lgan mashqlarning (masalan, o'tirib turishlarning) organizmga ta'siri, ularni bajarish xususiyatiga (sekin yoki tez o'tirib- turish, yuklar bilan yoki yuklarsiz va x.k).

Mashqlarning tanlashda xatoga yo'l qo'ymaslik uchun xarakat qobiliyatlari, jismoniy sifatlar: kuch, chidamlilik va egiluvchanlikning namoyon bo'lish to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi lozim. Kuch sifatlarini ya'ni tashqi qarshilikni U.R.M ni uch usulda qo'llash yo'li bilan rivojlantirish tavsiya etiladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning tasnifi, Foydalanish qulayligi uchun umumiy rivojlanish mashqlari o'z tasnifiga ega:
1. Anatomik jihatdan
a) qo'l va elka kamari uchun mashqlar;
b) bo'yin uchun mashqlar;
v) torso uchun mashqlar;
d) oyoq va tos kamariga mashqlar;
e) butun organizm uchun mashqlar.
Har bir guruhda ko'proq mahalliy xarakterga ega bo'lgan bir qator mashqlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Masalan, qo'l va elkama-kamar mashqlari guruhida barmoqlar, qo'llar, bilaklar va yelkalar uchun mashqlar mavjud; oyoq va tos kamarlari uchun mashqlar guruhida - oyoq, pastki oyoq, son uchun mashqlar; torso uchun mashqlar guruhida - tananing old yoki orqa yuzasi mushaklari uchun mashqlar va boshqalar.
2. Imtiyozli ta'sir tamoyiliga ko'ra, ya'ni ta'sir bilan
a) kuchni rivojlantirish uchun mashqlar;

b) moslashuvchanlikni rivojlantirish mashqlari;
v) chidamlilikni rivojlantirish mashqlari;
d) epchillikni rivojlantirish mashqlari;
d) mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.
3. buyumli va snaryadlardan foydalanish tamoyiliga asoslanadi
a) buyumsiz;
b) buyum bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to'p, bayroqlar, shitirlashlar...)
v) qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar ...)
d) og'irliklar bilan (gantellar, choynaklar, dori to'plari ...)
e) ommaviy turdagi snaryadlarda (devor, skameyka, narvon...)
4. Guruhni tashkil etish asosida

a) bitta;

b) juftlikda;

v) uchliklarda;

d) aylanada;

e) joyida;

e) harakatda.

5. Boshlang'ich pozitsiyasiga qarab

a) turgan xolatda;

b) otirgan xolatda;

v) cho'kkalab turishdan;

d) yotg'on holatidan;

e) turgan joyidan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo'yiladigan talablar. Davlat talablari T.2011y.

2. K.M.Mahkamjonov Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonni rejalashtirish.T.2011y.

3. D.Sharipova va bosh. "Agar bolam sog'lom bo'lsin desanggiz" ilm ziyo 2006y.

4. "Bolajon" tayanch dasturi, MTMXQTMORO MI-2011y.

5. M.M.Nuriddinova Maktabgacha ta'lim muassasalarida Jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun meyoriy xujjatlar majmui. 2013y

6. Internet materyallari manbalari (Lex.uz.Ziyonet)