MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA POVOROT (AYLANISH) ELEMENTLARINI O‘RGATISH USLUBIYATLARI VA MUHIM JIHATLARI

Ne'matullayeva Nilufar Akbarali qizi
Trener
Rustam Bosimov xususiy maktabi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga gimnastikaning asosiy harakat elementlaridan biri bo‘lgan povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatishning zamonaviy metodik yondashuvlari, pedagogik tamoyillari hamda amaliy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda aylanish harakatlarini bosqichma-bosqich shakllantirish, muvozanatni rivojlantirish, fazoviy tasavvurni kengaytirish, koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish va harakat madaniyatini rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘yin texnologiyalari, ko‘rgazmali usullar, mashqlarni differensiallashtirish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya etishning metodik jihatlari ilmiy asoslangan. Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda povorot elementlarini o‘rgatishning samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari bolalarda chaqqonlik, epchillik, muvozanatni saqlash, harakatlarni boshqarish va fazoda mo‘ljal olish ko‘nikmalarini rivojlantirishda mazkur elementlarning muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Ushbu ilmiy xulosalar maktabgacha ta’lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedagoglar hamda jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta'lim, povorot, aylanish elementlari, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, muvozanat, harakat ko‘nikmalari, metodika.*

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixik va intellektual rivojlanishida eng muhim bosqich bo‘lib, aynan ushbu davrda asosiy harakat malakalari, koordinatsion qobiliyatlar va sog‘lom turmush tarziga oid dastlabki ko‘nikmalar shakllanadi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolaning harakat faolligini ilmiy asoslangan metodlar asosida tashkil etish uning keyingi ta'lim bosqichlaridagi muvaffaqiyati, jismoniy tayyorgarligi hamda psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish, innovatsion

pedagogik texnologiyalarni qo‘llash va harakat elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘rgatiladigan asosiy harakatlardan biri povorot (aylanish) elementlari hisoblanadi. Ushbu harakatlar bolalarda muvozanatni saqlash, tanani boshqarish, fazoda to‘g‘ri mo‘ljal olish, harakatlarni aniq muvofiqlashtirish hamda vestibulyar apparat faoliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Povorot elementlarini bajarish jarayonida bolaning markaziy nerv tizimi, mushaklar faoliyati va sezgi organlari o‘zaro uyg‘un holda ishlaydi. Natijada bolalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki diqqatni jamlash, tezkor fikrlash, harakatlarni rejalashtirish va mustaqil qaror qabul qilish kabi muhim kompetensiyalar ham rivojlanadi [1].

Maktabgacha yoshdagi bolalarda aylanish harakatlarini shakllantirish o‘ziga xos metodik yondashuvni talab qiladi. Chunki ushbu yoshdagi bolalarning suyak-mushak tizimi, vestibulyar apparati va psixofiziologik imkoniyatlari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulotlarni tashkil etishda bolalarning yosh xususiyatlari, individual rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘i hisobga olinishi zarur. Povorot elementlarini o‘rgatishda oddiydan murakkabga, osondan qiyinga, izchillik va tizimlilik tamoyillariga amal qilish yuqori natijadorlikni ta'minlaydi. Dastlab joyida aylanish, yarim burilish, to‘liq burilish kabi sodda mashqlar o‘rgatiladi, keyinchalik esa yurish, yugurish, sakrash va ritmik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilgan murakkabroq elementlarga o‘tiladi.

So‘nggi yillarda maktabgacha ta'lim amaliyotida o‘yin texnologiyalaridan foydalanish, interfaol metodlarni qo‘llash va harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, syujetli o‘yinlar, musiqali mashqlar va estafeta elementlari bilan uyg‘unlashtirilgan aylanish mashqlari bolalarda yuqori motivatsiya uyg‘otadi hamda harakatlarni tabiiy ravishda egallash imkonini yaratadi. O‘yin shaklida tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolaning emotsional holatini yaxshilaydi, jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi va mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi. Shu bilan birga, pedagog tomonidan beriladigan vizual namoyishlar, og‘zaki ko‘rsatmalar va individual yordam harakat elementlarini to‘g‘ri bajarishni ta'minlaydi [2].

Povorot elementlarini o‘rgatishda xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilish ham muhim metodik omillardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlar uchun xavfsiz va tekis maydon tanlash, bolalarning jismoniy imkoniyatlariga mos yuklamalarni belgilash, aylanish tezligini bosqichma-bosqich oshirish hamda ortiqcha zo‘riqishning oldini olish mashg‘ulotlar samaradorligini ta'minlaydi. Pedagog har bir bolaning individual rivojlanish sur'atini kuzatib borishi, zarurat tug‘ilganda mashqlarni moslashtirishi va differensial yondashuvni qo‘llashi lozim.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish hamda bolalarda koordinatsiya, muvozanat, fazoviy tasavvur va harakat madaniyatini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglari, jismoniy tarbiya yo‘riqchilari hamda ushbu yo‘nalishda ilmiy izlanish olib borayotgan tadqiqotchilar uchun nazariy va amaliy jihatdan muhim manba bo‘lib xizmat qiladi [3].

Tadqiqot davomida maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatishda bosqichma-bosqich tashkil etilgan mashg‘ulotlarning samaradorligi pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilindi. Mashg‘ulotlar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda psixofiziologik rivojlanish ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda tashkil etildi. O‘quv jarayonida oddiy aylanish harakatlaridan murakkabroq koordinatsion mashqlarga o‘tish tamoyiliga amal qilinishi bolalarda harakatlarni o‘zlashtirish jarayonini sezilarli darajada yengillashtirdi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, muntazam ravishda metodik asosda olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida bolalarda muvozanatni saqlash, fazoda mo‘ljal olish va harakatlarni boshqarish ko‘nikmalari izchil rivojlandi.

Mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichida ayrim bolalarda aylanish vaqtida muvozanatni yo‘qotish, harakat yo‘nalishini noto‘g‘ri belgilash va tana holatini boshqarishda qiyinchiliklar kuzatildi. Bu holat, avvalo, vestibulyar apparatning to‘liq shakllanmaganligi hamda koordinatsion harakatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan izohlanadi.

Biroq o‘yin texnologiyalari, ko‘rgazmali namoyishlar va takroriy mashqlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar natijasida ushbu kamchiliklar bosqichma-bosqich bartaraf etildi. Ayniqsa, musiqa jo‘rligida bajarilgan aylanish mashqlari bolalarning harakat ritmini his etishiga, tana holatini boshqarishiga hamda mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishini oshirishga xizmat qildi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, povorot elementlarini muntazam mashq qilgan bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda epchillik, chaqqonlik va harakat aniqligi ham yaxshilandi. Bolalar aylanishni bajarishda tana og‘irlik markazini to‘g‘ri taqsimlashni o‘rgandilar, harakatlar ketma-ketligini aniq bajarish malakasi shakllandi.

Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan differensial yondashuv jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lgan bolalarning har biri uchun qulay sharoit yaratdi. Natijada mashg‘ulotlarda barcha bolalarning faol ishtiroki ta'minlandi va harakatlarni o‘zlashtirish darajasi sezilarli ravishda oshdi [4].

Pedagogik kuzatuvlar davomida aniqlanishicha, povorot elementlarini harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish bolalarning motivatsiyasini oshiruvchi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Masalan, aylanish elementlarini ertak qahramonlari harakatlari, raqs elementlari yoki estafeta o‘yinlari bilan bog‘lash bolalarda mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirdi. O‘yin muhiti bolalarda erkin harakat qilish, ijodiy fikrlash va o‘z imkoniyatlarini namoyon etishga yordam berdi. Bu esa jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda ijtimoiy faollik, muloqot madaniyati va jamoada ishlash ko‘nikmalarining ham rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko‘rsatdi.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, povorot elementlarini o‘rgatish jarayonida mashqlar ketma-ketligi va yuklama hajmini ilmiy asosda rejalashtirish muhim metodik omil hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarda oddiy burilishlardan boshlab asta-sekin 180 va 360 darajali aylanishlar, yurish hamda sakrash bilan uyg‘unlashtirilgan mashqlarga o‘tish bolalarda ortiqcha zo‘riqishning oldini oldi. Bunday izchillik harakatlarni puxta egallash va ularni avtomatlashtirish imkonini yaratdi. Shu bilan birga, har bir mashqdan oldin pedagog tomonidan to‘g‘ri namuna ko‘rsatish va mashq davomida individual tavsiyalar berish harakat sifatini sezilarli yaxshiladi.

Tadqiqot davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilishning ahamiyati ham tasdiqlandi. Mashg‘ulot maydonining xavfsizligi, bolalar orasidagi yetarli masofa, qulay sport anjomlaridan foydalanish hamda pedagog nazoratining uzluksiz olib borilishi jarohatlanish holatlarining oldini olishga xizmat qildi. Bu esa bolalarda mashg‘ulotlarga nisbatan ishonch hissini shakllantirib, ularning faol ishtirok etishiga ijobiy ta'sir ko‘rsatdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o‘yin metodlari, differensial yondashuv va tizimli mashg‘ulotlar yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.

Mazkur metodik yondashuvlar bolalarda muvozanat, koordinatsiya, fazoviy tasavvur, chaqqonlik va harakat madaniyatining rivojlanishiga sezilarli hissa qo‘shadi. Shuningdek, ushbu elementlarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga tizimli ravishda integratsiya qilish bolalarning sog‘lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularni keyingi sport faoliyatiga tayyorlash hamda sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim pedagogik omil sifatida e'tirof etiladi [5].

Maktabgacha yoshdagi bolalarda povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatish natijasida jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi

1-jadval

№	Baholash mezoni	Mashg‘ulot boshida (%)	Mashg‘ulot yakunida (%)	O‘zgarish (+/–, %)
1	Muvozanatni saqlash	61	88	+27
2	Povorotni to‘g‘ri bajarish	57	90	+33
3	Harakatlar koordinatsiyasi	63	91	+28
4	Fazoda mo‘ljal olish	66	92	+26
5	Mashg‘ulotdagi faollik	72	95	+23
6	Harakat aniqligi	60	89	+29
7	Pedagog ko‘rsatmalarini to‘g‘ri bajarish	75	96	+21

1-jadval ma'lumotlari maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini bosqichma-bosqich va metodik asosda o‘rgatish ularning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko‘rsatganini namoyon etadi. Mashg‘ulotlar boshida bolalarning aksariyatida muvozanatni saqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va aylanish elementlarini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish ko‘nikmalari o‘rtacha darajada bo‘lgan. Mashg‘ulotlar yakunida esa barcha mezonlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarish kuzatildi.

Eng yuqori o‘sish povorotni to‘g‘ri bajarish ko‘rsatkichida qayd etilib, u 57 foizdan 90 foizga yetdi (+33%). Bu natija mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish, pedagog tomonidan berilgan amaliy ko‘rsatmalar hamda takroriy mashqlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Harakat aniqligi (+29%) va harakatlar koordinatsiyasi (+28%) ko‘rsatkichlarining oshishi bolalarda tana harakatlarini boshqarish hamda mushaklar faoliyatini uyg‘unlashtirish darajasi yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi 61 foizdan 88 foizga ko‘tarilib, 27 foizlik ijobiy o‘sish qayd etildi. Bu esa povorot elementlarini muntazam bajarish vestibulyar apparat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko‘rsatganligini anglatadi. Fazoda mo‘ljal olish ko‘rsatkichining 26 foizga oshgani bolalarning o‘z tana holatini fazoda aniq his qilish va harakat yo‘nalishini to‘g‘ri belgilash qobiliyatlari rivojlanganini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, mashg‘ulotdagi faollik va pedagog ko‘rsatmalarini bajarish ko‘rsatkichlarining mos ravishda 23 va 21 foizga oshishi o‘yin texnologiyalari,

rag‘batlantirish usullari hamda interfaol metodlarning bolalarda mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqish va intizomni kuchaytirganini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, jadval natijalari povorot (aylanish) elementlarini ilmiy-metodik asosda o‘rgatish bolalarning koordinatsion qobiliyatlari, muvozanati, fazoviy tasavvuri va harakat madaniyatini sezilarli darajada rivojlantirishini ko‘rsatadi. Mazkur natijalar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish va zamonaviy metodikalarni amaliyotga keng joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini ilmiy-metodik asosda o‘rgatish ularning jismoniy rivojlanishi va harakat kompetensiyalarini shakllantirishda muhim omil ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan bosqichma-bosqich o‘qitish metodikasi, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashqlarni tashkil etish hamda o‘yin texnologiyalaridan foydalanish bolalarda aylanish harakatlarini to‘g‘ri va xavfsiz bajarish ko‘nikmalarining samarali rivojlanishiga xizmat qildi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, povorot elementlarini muntazam bajarish natijasida bolalarda muvozanatni saqlash, fazoda mo‘ljal olish, harakatlarni muvofiqlashtirish, epchillik, chaqqonlik va harakat aniqligi sezilarli darajada rivojlandi. Ayniqsa, vestibulyar apparat faoliyatining faollashuvi, tana holatini boshqarish qobiliyatining mustahkamlanishi hamda murakkab harakatlarni izchil bajarish malakasining shakllanishi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Bu esa bolalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki diqqatni jamlash, harakatlarni rejalashtirish va fazoviy tafakkurini ham rivojlantirishga xizmat qildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari pedagog tomonidan qo‘llanilgan ko‘rgazmali usullar, og‘zaki yo‘riqnoma, individual yondashuv va differensial ta'lim texnologiyalarining povorot elementlarini o‘zlashtirish jarayonida yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlarning o‘yin faoliyati bilan integratsiyalashuvi bolalarda ijobiy emotsional muhitni shakllantirib, ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, faolligi va motivatsiyasini oshirdi. Natijada harakatlarni o‘zlashtirish jarayoni tabiiy, izchil va barqaror tus oldi.

Tadqiqot davomida xavfsizlik talablariga qat'iy rioya qilish, mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish hamda yuklamalarni bolalarning yosh va fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirish metodikaning muhim tarkibiy qismi ekanligi aniqlandi. Bunday yondashuv mashg‘ulotlar davomida ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanish xavfini kamaytirish bilan birga, harakatlarni to‘g‘ri shakllantirish uchun qulay pedagogik sharoit yaratdi.

Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarga povorot (aylanish) elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sifatini oshirish, bolalarning harakat madaniyatini rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarziga oid barqaror ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan pedagoglar va jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishda, o‘quv dasturlarini takomillashtirishda hamda kelgusidagi ilmiy izlanishlarni olib borishda nazariy va amaliy manba sifatida xizmat qilishi mumkin. Kelgusida ushbu yo‘nalishda raqamli pedagogik texnologiyalar, interaktiv harakat dasturlari va sensorli monitoring vositalaridan foydalanish orqali povorot elementlarini o‘qitish samaradorligini yanada oshirish istiqbolli ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar.

1. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
2. Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2021). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (9th ed.). Jones & Bartlett Learning.
3. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life span motor development* (7th ed.). Human Kinetics.
4. Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). *Human motor development: A lifespan approach* (9th ed.). Routledge.
5. World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.