



6-7 YOSHLI BOLALARGA BEGOVEL HAYDASH METODIKASINI O'RGATISH VA UNING AFZALLIKLARI

Axmedov Sunnat Rejepbay o'g'li

550 22 guruh talabasi

Maktabgacha boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport

Ilmiy raxbar dots. **Karimov Davron Akulovich**

Annotatsiya: Begovel haydashni o'rganish bolaning rivojlanishidagi muhim bosqich bo'lib, u jismoniy, kognitiv va hissiy manfaatlarni uyg'unlashtiradi. Ushbu maqolada 6-7 yoshli bolalarga ushbu mahoratni o'rgatishning texnikasi va afzalliklari ko'rib chiqiladi. Begovel haydashni o'rgatish jarayonini va uning afzalliklarini tushunib, ota-onalar, o'qituvchilar va g'amxo'rlar bolalarga ushbu muhim mahoratni egallashda yaxshiroq yordam berishlari mumkin.

Kalit so'zlar: Begovel haydash, 6-7 yoshli bolalar, Pedal bilan tanishish, Xavfsiz muhitda mashq qilish.

Kirish:

Begovel haydashni o'rganish ko'plab bolalar uchun o'tish marosimi bo'lib, mustaqillik va jismoniy mahorat sari muhim qadamdir. 6-7 yoshli bolalarga bu ko'nikmani o'rgatish sabr-toqat, rag'batlantirish va malaka oshirish faoliyatini o'zida mujassamlashtirgan o'ylangan yondashuvni talab qiladi. Ushbu maqolada biz yosh bolalarga Begovel haydashni o'rgatish usullarini va ularning umumiy rivojlanishi uchun ko'p sonli foydalarni ko'rib chiqamiz.

Begovel haydashni o'rgatish texnikasi:

1. Muvozanatdan boshlash: Bolalar pedal bosishdan oldin avval muvozanatni saqlashni o'rganishlari kerak. Pedallarni echib oling va egarni ikkala oyog'ingiz erga tegishi uchun pastga tushiring. Pedalda yurishni boshlashdan oldin bolani Begovelda sirpanish va muvozanatni saqlashni mashq qilishga undash.

Bolalarni velosiped haydashga o'rgatishning afzalliklari va usullariga sho'ng'ishdan oldin, ushbu o'quv jarayonida muvozanatning asosiy jihatini ta'kidlash juda muhimdir. Bolalar pedalda yurishdan oldin muvozanatni saqlash san'atini egallashlari kerak. Ushbu asosiy mahorat velosipedda pedallar bilan haydashga silliq o'tish uchun asos yaratadi. Boshlash uchun velosipeddan pedallarni olib tashlang va egar balandligini ikkala oyog'ingiz ham erga osongina etib borishi uchun sozlang. Ushbu o'rnatish bolaning o'zini barqarorlashtirish uchun oyoqlarini erga qulay tarzda joylashtirish imkonini beradi. Farzandingizni velosipedda pedallarsiz sirpanish va muvozanatni saqlashni mashq qilishga undash. Oyoqlari bilan itarish va qirg'oqqa o'tish orqali ular velosipedning harakatlarini his qilishlari va pedal aylanmasining qo'shimcha murakkabligisiz muvozanatni saqlashni o'rganishlari mumkin. Ko'pincha muvozanat velosipedi yoki yugurish velosipedi deb ataladigan pedallarsiz velosipedda muvozanatni mashq qilishning ushbu boshlang'ich bosqichi bolalarda muvozanat tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi va velosiped harakatlarini nazorat qiladi. Bu

ularning o'ziga bo'lgan ishonchi va muvofiqlashuvini mustahkamlaydi, pedal va an'anaviy velosipedda haydashni o'rganishning keyingi bosqichi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Avvalo muvozanatni o'zlashtirishga e'tibor qaratgan holda, bolalar asta-sekin pedalda osonlik va ishonch bilan harakat qilishlari mumkin, bu esa muvaffaqiyatli va yoqimli velosiped haydash tajribasi uchun zamin yaratadi.

2. Pedal bilan tanishish: Bola muvozanatni saqlashga ishonch hosil qilgandan keyin, pedallarni Begovelga qayta ulang. Ularga qanday qilib silliq pedalni bosib o'tishni va barqaror tezlikni saqlashni o'rgating. Ishga tushirish, to'xtatish va xavfsiz burilish bo'yicha ko'rsatmalar bering.

3. Xavfsiz muhitda mashq qilish: tirbandlikdan xoli tekis, ochiq joyni tanlang, u yerda bola to'siqlarsiz minishni mashq qiladi. Ularsiz haydashga o'tishdan oldin o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun dastlab mashq g'ildiraklaridan foydalanishni o'ylab ko'ring.

4. Qat'iyatlilikni rag'batlantirish: Begovel haydashni o'rganish qiyin bo'lishi mumkin va bolalar umidsizlik va muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirishi mumkin. Bolaning ishonchini oshirish uchun qat'iyatlilikni rag'batlantiring va kichik g'alabalarni nishonlang.

Begovel haydashni o'rgatishning afzalliklari:

1. Jismoniy rivojlanish: Begovel haydash muvozanat, muvofiqlashtirish va harakat qobiliyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, u yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va mushaklarni mustahkamlaydi.

Begovel Jismoniy rivojlanish: Begovel

Velosiped haydash - bu bolalarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shadigan ko'p qirrali faoliyat. U muvozanat, muvofiqlashtirish, vosita qobiliyatlari, yurak-qon tomir salomatligi va mushaklar kuchini o'z ichiga olgan bir qator afzalliklarni taklif etadi.

- Begovel Muvozanat, muvofiqlashtirish va vosita ko'nikmalarini yaxshilash: Begovel

Velosiped haydash turli xil motorli ko'nikmalarni, masalan, pedallarni boshqarish, boshqarish va muvozanatni saqlashni sinxronlashtirishni talab qiladi. Bolalar haydash paytida turli xil er va to'siqlarni bosib o'tishganda, ular muvofiqlashtirish va muvozanat qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Ushbu amaliyot ularning umumiy vosita ko'nikmalarini va fazoviy xabardorlikni oshiradi.

- Begovel Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash: Begovel

Velosiped haydash yurak tezligini oshiradigan va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydigan ajoyib aerobik mashqdir. Muntazam velosport seanslari yurak-qon tomir chidamliligini oshirishga, o'pka hajmini oshirishga va umumiy yurak sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu faoliyat bilan shug'ullanib, bolalar kuchli va samarali yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradilar.

- Begovel Mushaklar kuchini oshirish: Begovel

Velosipedda yurish oyoqlarning asosiy mushak guruhlarini, shu jumladan to'rt boshli bosh mushaklari, son mushaklari va boldir mushaklarini jalb qiladi. Bolalar pedallar paytida qarshilikka qarshi tursalar, vaqt o'tishi bilan bu mushaklarni kuchaytiradilar. Bundan tashqari, velosipedda muvozanatni saqlash asosiy mushaklarni

faollashtiradi, bu esa mushaklarning umumiy rivojlanishi va tonlanishiga hissa qo'shadi.

Velosiped haydashni o'z mashg'ulotlariga kiritish orqali bolalar nafaqat jismoniy manfaatlardan bahramand bo'lishadi, balki ochiq havoda mashg'ulotlar va kashfiyotlarga bo'lgan muhabbatni ham rivojlantiradilar. Yoshlikda velosiped haydash sog'lom va faol turmush tarziga asos soladi, uzoq muddatli jismoniy farovonlik va rivojlanishga yordam beradi.

2. Kognitiv ko'nikmalar: Begovel haydashni o'rganish muammoni hal qilish, qaror qabul qilish va fazoviy ongini o'z ichiga oladi. Bolalar kognitiv ko'nikmalarni rivojlantiradilar, ular o'zlarining atrof-muhitida harakat qilishlari va minish paytida bir necha soniya hukm chiqarishlari.

3. Hissiy farovonlik: Begovel haydash kabi yangi mahoratni o'zlashtirish bolalarning o'ziga bo'lgan hurmati va ishonchini oshiradi. Bu, shuningdek, muvaffaqiyat va mustaqillik tuyg'usini beradi.

Xulosa:

6-7 yoshli bolalarga Begovel haydashni o'rgatish ularning jismoniy, kognitiv va hissiy rivojlanishi uchun ko'p foyda keltiradigan ajoyib tajribadir. Samarali o'qitish usullarini qo'llash va qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlash orqali ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga muhim ko'nikmalarni shakllantirishga yordam berishlari va Begovel haydashga umrbod mehr qo'yishlari mumkin.

Begovel haydashni yoshligida o'rganishning uzoq muddatli ta'siri bo'yicha keyingi tadqiqotlar ushbu faoliyatning bolalarning umumiy farovonligi va rivojlanishiga doimiy foydalari haqida qimmatli tushunchalar berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar;

1. F.R.Qodirova. R.M Qodirova. «Bolalar nutqini rivojlantirish nazariyasi va metodikasi». T., «Istiqlol», 2006.

2.Axmedjanov M.M., Xo'jaev B.Q., Hasanova Z.D. Pedagogik mahorat-Buxoro Davlat universiteti, 2014

3. Manzura, N. (2021). Sustainable Activity in the Teaching Profession and Its Foundations. *PsychologyandEducationJournal*, 58(2), 1339-1345.

4. Ishmuhammedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar / Ta'lim muassasalari o'qituvchi-o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar. – T.: "Iste'dod" jamg'armasi, 2008. – 180 b.