



QO'L HARAKATLARINI MASHQ QIDIRISH USULLARI

Xolmatova Gulsanam Absattor Qizi

*Shahrisabz davlat pedagogika institutining pedagogika fakulteting
boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya Ushbu maqolada qo'l harakatlarini mashq qildirishning samarali usullari, ularning motorika rivojiga ta'siri, reabilitatsiya va ta'lim jarayonlaridagi ahamiyati tahlil qilinadi. Qo'l harakatlari mayda motorika, koordinatsiya va mushaklar kuchini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada o'yinli mashqlar, grafik diktantlar, konstruktiv topshiriqlar va muvofiqlashtiruvchi texnikalar singari usullar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, bu usullarni bolalar, nogironlar yoki travmadan so'ng tiklanayotganlar bilan qo'llash imkoniyatlari yoritiladi.

Kalit so'zlar: qo'l harakatlari, motorika, reabilitatsiya, koordinatsiya, o'yinli mashqlar

Abstract This article analyzes effective methods for training hand movements and their impact on motor development, with emphasis on their role in rehabilitation and educational processes. Hand movement exercises play a critical role in the development of fine motor skills, coordination, and muscle strength. The paper explores methods such as play-based exercises, graphic dictations, constructive tasks, and coordination techniques. The applicability of these methods for children, people with disabilities, and individuals recovering from injuries is also discussed.

Keywords: hand movements, motor skills, rehabilitation, coordination, play-based exercises



Аннотация В данной статье рассматриваются эффективные методы тренировки движений рук и их влияние на развитие моторики, особенно в контексте реабилитации и образовательного процесса. Упражнения для рук играют важную роль в развитии мелкой моторики, координации и силы мышц. В работе анализируются игровые упражнения, графические диктанты, конструктивные задания и координационные техники. Также обсуждаются возможности применения этих методов для детей, людей с ограниченными возможностями и лиц, восстанавливающихся после травм.

Ключевые слова: движения рук, моторика, реабилитация, координация, игровые упражнения

Kirish: Inson qo‘li eng murakkab motorik tuzilmalardan biri bo‘lib, uning harakatlarini aniq va muvofiq bajarishi markaziy asab tizimi faoliyatining uzviy natijasidir. Qo‘l harakatlarini mashq qildirish nafaqat bolalar rivojlanishida, balki jarohatlardan so‘ng tiklanish, keksa yoshdagi fuqarolarning harakat faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda ham muhim rol o‘ynaydi

Asosiy qism Qo‘l motorikasining turi va xususiyatlari qo‘l motorikasi ikki asosiy turga bo‘linadi: Yirik motorika: Elkadan boshlab bilakka qadar bo‘lgan harakatlar. Mayda motorika: Qo‘l panjasi, barmoqlar, kaft mushaklari orqali bajariladigan nozik harakatlar. Yirik motorikani mashq qildirish asosan sport mashqlari orqali, mayda motorikani esa maxsus mashqlar va didaktik o‘yinlar yordamida amalga oshiriladi.

Mashq usullarining turlari: Klassik jismoniy mashqlar: Qo‘lni bukish, yozish, aylantirish, mashqlarni ritmik bajarish orqali mushaklar faoliyati faollashtiriladi. Ergoterapiya mehnat terapiyasi va qo‘l bilan bajariladigan maqsadli harakatlar – to‘qish, yelimlash, shakllar yasash – harakat koordinatsiyasini tiklashda muhim. Didaktik o‘yinlar: Bloklar joylashtirish, mozaika to‘plash, rangli



chizmalar qilish bolalar uchun qo‘l harakatlarini rivojlantiruvchi eng samarali usullardandir. Vizual-motor muvofiqlik mashqlari:

Ko‘rish bilan harakatni muvofiqlashtiruvchi mashqlar – labirint chizish, nuqtadan nuqtaga chizish, shaklni bo‘yash – neyromotorik aloqa kuchayishiga olib keladi.

Reabilitatsiya jarayonida qo‘llaniladigan usullar va Insult, qo‘l falaji, ortopedik jarohlardan so‘ng qo‘l harakatlarini tiklashda quyidagi usullar qo‘llaniladi: Passiv harakatlar mashqi va aktiv harakatlar mashqi bemor mustaqil harakat qiladi. Robotlashtirilgan qo‘l trenajyorlari va VR texnologiyalari Inson psixikasi va harakatlari o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, bolalik davrida qo‘l harakatlari – nozik va yirik motorika rivojlanishi bolaning idrok, fikrlash, eslab qolish, nutq va umumiy faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘l motorikasini rivojlantirish maktabgacha ta’lim tizimida, ayniqsa nutq rivojlanishida muammolari bo‘lgan bolalar bilan ishlashda juda muhim hisoblanadi.

Xulosa Qo‘l harakatlarini mashq qildirish usullari psixomotor rivojlanish, reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuvda beqiyos ahamiyatga ega. Ularning to‘g‘ri tanlanishi va individual yondashuv bilan qo‘llan To‘g‘ri tanlangan va bosqichma-bosqich olib borilgan mashqlar harakat koordinatsiyasini, mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini va maktabga tayyorgarlik darajasini oshiradi. Ayniqsa, pedagogik yondashuv individual xususiyatlarni hisobga olib olib borilsa, bu mashg‘ulotlar ko‘proq samaradorlik beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedova M.T., “Maktabgacha yoshdagi bolalarda nozik motorikani rivojlantirish yo‘llari”, Toshkent, 2020.
2. Karimova D.X., “Logopedik ish faoliyatida qo‘l motorikasini rivojlantirish texnologiyalari”, Toshkent, 2021.



3. Vygotskiy L.S. “Psixologiya va rivojlanish nazariyasi”, Moskva, 2003.
4. Zokirova M., “Maktabgacha ta’lim pedagogikasi”, Toshkent, 2018.
5. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. “Ilk qadam” dasturi. Toshkent, 2022.