

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li

*Shahrisabz davlat pedagogika Instituti Jismoniy madaniyat
yo'nalishi talabasi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13857944>

Annotation: *this article reflects information on the main features of the physical education of preschool children.*

Keywords: *extensive use of Gaming Technologies, maturation of feelings of loyalty to the motherland, explanation of the exercise, instruction, command, story, conversation.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy xususiyatlari borasida ma'lumotlar o'z aksini topadi.*

Kalit so'zlar: *O'yinli texnologiyalardan keng foydalanish, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, mashqni tushuntirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat.*

KIRISH. (Introduction)

Respublikamizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi darajasiga ko'tarilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2019 yil 16 avgust kuni ta'lim tizimidagi islohotlarning borishi bo'yicha majlis o'tkazdi. Prezidentimiz maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini tubdan yaxshilash, eng ilg'or xorijiy tajribani o'rganish, har jihatdan zamonaviy ta'lim yaratish masalasiga to'xtalib o'tdi. Bolalarning qiziqish va intilishlarini hisobga olgan holda, ularga maktabgacha bo'lgan davrda har tomonlama puxta ta'lim va tarbiya berish, dunyoqarashini kengaytirish, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, qalbi va ongiga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirib borish, shu orqali ularni ona Vatanga muhabbat, pokiza orzular ruhida kamol toptirish, bugungi kundagi eng muhim, eng dolzarb masalalardan biri ekanligini ta'kidladi. Zero, farzandlarimizning maktabda qanday o'qishi, qanday yuksak maqsadlar bilan kamol topishiko'p jihatdan ularning maktabgacha ta'lim tashkilotida oladigan tarbiyasiga bog'liqdir.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ta'lim metodlarini to'g'ri tanlash ham muhim didaktik talablardan biri hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida asosan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, ertalabki sog'lomlashtirish

ishlarida, sayr va ekskursionlarda bolalarda chaqqonlik, kuchlilik, epchillik, matonat, egiluvchanlik, irodalilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar ma'na'iy-axloqiy sifatlar bilan rivojlantirib boriladi. Ta'lim metodlari bir qancha usullar tizimini o'quv masalalariga qarab bir-biriga qo'shib olib borishni, bunda aniq didaktik masalalari, o'qitishni real vosita va shartlarni hisobga olishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya berish jarayonida bunday metodlar ichida eng asosiysi "Jismoniy zo'riqishni muvofiqlashtirish usuli hamda bu zo'riqishlarni dam olish bilan qo'shib olib borish tartibi" hisoblanadi.

Bolaning asab tizimi butun organizmi favqulodda egiluvchanlik xususiyatlariga ega bo'lib, tashqi ta'sirlarga juda beriluvchadir. Shuning uchun ham harakatlarni dam olish bilan almashtirib turilishi bilan organizm dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonini o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini oshiradi. Zo'riqish bir tomondan mashqlarning organizmga ko'rsatadigan ta'sirida va bu mashqlar faolligida ifoda etilsa, ikkinchi tomondan bola aqliy faoliyatining psixik funksiyasi dinamikasiga ko'rsatadigan ta'sirida o'z ifodasini topadi. Bunda bolaning tushuntirilayotgan fanning qunt bilan idrok etishi, ko'rsatib berilgan mashqlarni o'rganib olishi, topshiriqni ilg'ab olishi, undagi javob reaksiyasining aniqligida va boshqa shu kabilarda ifoda etadi.

Mashqlar o'z harakatiga oid xususiyati, murakkabligi, bajarilish vaqti bo'yicha hamda emotsional ta'siriga ko'ra bir-biriga muvofiq kelishi muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning ko'rgazmali bo'lishi jismoniy mashqlarni to'g'ri va aniq ko'rsatib berilishi orqali, imo-ishorani keng qo'llash orqali, joylardagi mo'ljal hamda ko'rgazmali qurollar: harakat qiluvchi qo'g'irchoqlar, diafilimlar va boshqalardan foydalanish orqali ta'minlanadi Teri-muskul sezgilarining to'g'ri shakllanishiga harakatlarning keng yoki davomli, jadal bo'lishini ta'minlaydigan asboblarning qo'llanishi yaxshi yordam beradi. Harakatlarni tovush orqali (musiqa, qo'shiq, sanoq va boshqalar orqali) tartibga solinishi mashq xususiyatini, uning sur'ati va maromini ifoda etib, bolalarda ko'tarinki kayfiyat uyg'otadi. Bir-biriga qo'shib olib borilgan ko'rgazmalilikning har xil shakllari harakatlar to'g'risida ancha to'liq tasavvur paydo qilishga ko'maklashib, u harakatlarni yaxshiroq o'zlashtirib olishga yordam beradi.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish metodlari. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda so'zlab berish (mashqni tushuntirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat), ko'rgazmali mashg'ulot (ko'rsatib berish, imo-ishora — taqlid qilish, tovush va ko'rish mo'ljallari, ko'rgazmali qurollardan foydalanish), amaliy metod (mashqlar, aniq topshiriqlar, o'yin usullari, madad va yordam berish) kabi metodlar ham ijobiy samara beradi. Kichik guruhlarda ko'rsatib berish metodi ayniqsa katta ahamiyatga egadir. Kichikintoylar o'zlar ko'rib turgan harakatlarni juda yaxshi qabul qiladilar. Shuning uchun harakatning murakkabligi yoki yengilligidan qat'i nazar mashqni bajarib ko'rsatadi. Ko'rsatish davomida ularni oddiy va tushunarli holda izohlab beradi (ikki oyoqlab qanday sakrash kerakligini ko'rsatib beradida, shu zahoti balandroq, yengilroq, oyoq uchlarida sakrash zarurligini tushuntiradi). Katta guruhlarda esa bolalar uncha murakkab bo'lmagan va o'zlariga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni tarbiyachi tushuntirib berganidan keyin, u garchi u mashqni ko'rsatib bermasa ham bemalol bajarishlari mumkin. Yangi mashqlarni barcha yosh guruhlarda ham ko'rsatib berish maqsadga muvofiqdir. Bolalar harakatlar

to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilishlari uchun mashqni qisqa, puxta va ifodali ravishda izohlab berish kerak. Izoh bolalarning kamolot darajasiga muvofiq kelishi, tasvirli bo'lishi lozim. Tasvirlarning mashqlar mohiyatini aks ettirishi va ularni yaxshiroq bajarishga yordam berishi muhimdir. Mashqlarni to'g'ri, badiiy tilda izohlash, ovozning xilma-xil ohanglaridan ustalik bilan foydalanish lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o'rgatishda o'yin metodidan va o'yinli texnologiyalardan keng foydalaniladi. Kichik guruhlarda harakatlarga o'rgatish vaqtida o'yin usullaridan foydalaniladi. Bunda bolalarning turli hayvonlar harakatiga, insonga xos xatti-harakatlarga taqlid qilishiga asoslangan o'yinlar o'ynaladi: bolalar qushcha bo'lib uchadilar, eshkakchi singari eshkak eshadilar va hokazo. Bunday taqlidiy harakatlar mashg'ulotlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi. Kichkintoylar umumiy bir mazmunga birlashtirilgan harakatlarni qunt bilan bajaradilar: faraz qilinayotgan samolyotda uchadilar, poezdda sayohatga jo'nab ketadilar va boshqa shu singari o'yinlarni bajaradilar. Ularni bunday o'yinlar bilan bogliq bo'lgan mashqlarning ko'tarinki ruhda bo'lishi o'ziga tortadi. Bolalar bunday mashqlarda harakatlarni o'zlaricha shaxsiy sur'atda bajarish imkoniyatiga ega ekanliklari ham ularni qiziqtiradi. Taqlid qilinadigan tasvirlar bolalar hayotig'a yaqin, ularga tushunarli bo'lishi kerak, chunki bolalar mazkur o'yindagi o'ziga xos xususiyatlarni o'z harakatlarida oson ifoda eta olishlari kerak. Tarbiyachi maktabgacha yoshdagi bolalarni tasvir bilan yaqqol va emotsional ruhda tanishtirar ekan, o'z oldiga qo'yilgan maqsadga javob beradigan eng asosiy harakatlarnigina ta'kidlab o'tadi.

Harakatli o'yinlarda o'yin mazmunini shakllanishiga yordam beruvchi matnlar, sherlardan foydalanish mumkin. Ular orqali bolalar tegishli harakatlarni bajaradilar. Og'zaki ko'rsatma. Ruhshunos va pedagoglarning tadqiqotlari 4,5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o'ziga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini ham oshiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talabalarida belgilangan rivojlanish sohalari kompetentsiyalariga integratsion yondashuvni amalga oshirish, maktabgacha talim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish tizimi va texnologiyasini ishlab chiqish va ta'lim jarayoniga tatbiq etish, maktabgacha talim yoshidagi bolalarni jismonan soglom barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy barkamollik organizmning biologik ishonchliligi, yuqori tarzdagi individual jismoniy qobiliyat asosida yetuklik hamda mustahkam sog'lik negizida uzoq umr ko'rish holatlarida namoyon bo'ladi. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

Adabiyotlar:

1. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 144 b.
2. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg‘ona – 2008.
3. Ma`murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.
4. Jalolova G.Q. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). Toshkent, 2004