

Maktabgacha Yoshdagi Bolalar Rivojlanishining Yosh Xususiyatlari Va Jismoniy Tarbiya Mashg'ulotlari

Sardor Sodiqovich Samadov

Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanish asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonini maqbullashtirishning usuliy yo'llarini aniqlash hamda bolalarni tarbiyalash usullarning samaradorligi maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasini psixik rivojlantirish yo'llari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, bolalar, rivojlanish, jismoniy tarbiya, o'yin.

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi tufayli barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotgani, aynisa o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasida birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muhim muammosining muhim yo'nalishi - har bir kishida o'z sog'ligi to'g'risida o'z qayg'urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktabgacha ta'lim muassasalari, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratlarini ishga solib, bolaning ongiga yoshligidan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatni singdirib borishlari darkor. Bugun hech kimga sir emas, erta yoshdan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanadigan bolalargina jismonan sog'lom, baquvvat bo'lib voyaga etadi, Shu asosda har bir ota-onaning ezgu orzusi bo'lmish sog'lom farzand o'stirish, aholimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish uchun katta imkoniyatlar paydo bo'ladi. Maktabgacha jismoniy tarbiya tizimida bolalarni pedagogika va psixologiya asosida har tomonlama shakllanishi, harakat, jismoniy qobiliyatlarining takomilashishini, harakat malakasi, ko'nikma va bilimlarini kattalarning pedagogik jarayoni ta'siri ostida tarbiyalash va o'rgatish lozimdir. Maktabgacha bo'lgan davr bolaning rivojlanishida muhim davr hisoblanib, uning salomatligiga, jismoniy rivojlaniishga va harakat madaniyatiga zamin yaratadi. Shuning uchun ham maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoni tarbiya bo'yicha ish olib borish keng ma'noda ahamiyatlidir. Mazkur ishimizda maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari, ya'ni sportga oid ko'ngil ochadigan mashqlar, harakatli o'yinlar, jismoniy mashqlar, sayrga olib chiqishlar, gimnastika turiga xos mashg'ulotlar tavsiya etiladi. Gimnastika mashqlaridan unumli foydalanish bolalarni barcha bajaradigan harakatlarini aniq va ravshan bajarishga odatlantiradi. Harakatli o'yinlarda esa bolalar o'rgangan hamda o'zlashtirgan asosiy harakat va ko'nikma va malakalaridan foydalanadilar.

Murakkab sport o'yinlari, rasmiy musobaqalar maktabgacha ta'lim va tarbiya muassasa yoshidagi bolalar bilan o'tkazilishi tavsiya etilmaydi, chunki bumashg'ulotlar davomiy mashq qilishni hamda katta jismoniy yuklama va asab zo'riqishini talab qiladi. Lekin sport o'ylarining engil elementlarini hamda ko'ngil ochar mashqlarni, sport turlarining ayrim mashqlarini maktabgacha ta'lim va tarbiya muassasa bolalariga tavsiya etish juda ahamiyatlidir. Jismoniy mashqlarni tanlab olishda umuman

maktabgacha ta'lim va tarbiya muassasa bolalarini emas, balki maktabgacha ta'lim va tarbiya muassasa bolalarining aniq yoshdagi guruhlarini hisobga olmoq zarur. Shuni unutmash kerakki, o'tkaziladigan mashg'ulotlarni murakkablashtirib borish faqatgina mashqlarning hajmi hamda me'yorini oshirish hisobidan bo'lib qolmasdan, balki ulardan harakatlarni sifatli bajarish talab qilinishi zarur. Bu erda bolaning tayyorgarlik darajasini hisobga olmoq darkor: masalan, katta guruhdan maktabga tayyorlov guruhiga o'tkazilish davrida bola haligacha to'g'ri sakrashni o'zlashtira olmagan yoki o'rganmagan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lmoqligi zarurki, ya'ni u hech bo'lmaganda balandlikka sakraganda oldiniga 20sm, so'ng 25-30 sm ga bema'lol sakray olishi lozim. Bolaning o'z vaqtida o'zlashtira olmaganining sababi shundan iboratki, ushbu turlarga o'rgatish birgalikda olib borilmagan.

Harakatlarning asosiy turlari (yurish, yugurish, muvozanat, osilish, sakrash, uloqtirish) ni 5-6 yoshli bolalar etarli darajada o'zlashtira olmaganligi ularning o'yin faoliyatida va o'zlari mustaqil shug'ullanishida shuharakatlardan juda kam foydalanishidan darak beradi.

Taniqli psixologlar A.S.Vo'gotskiy, A.V.Zaporojets, A.N.Leonteva ta'rificha maktabgacha yoshda o'yin etakchi faoliyat bo'lib, u tufayli bola psixikasida katta o'zgarishlar yuz beradi. Harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bola uchun eng qulay faoliyat shakli bo'lib, haraktlar ko'nikmasini ongli ravishda takrorlashni ko'zda tutadi.

Maktabgacha ta'lim va tarbiya muassasalaridagi kun tartibidagi jismoniy harakatlar bolalarga ijobiy ta'sir etib, ularning jismoniy rivojlanishiga, ish faoliyatiga, bolalar badanining chiniqishiga olib keladi, bularning hammasi bolalarni turli kasalliklardan saqlab qolishga sabab bo'ladi.

Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va psixik jihatdan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning echimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va psixik rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli hisoblanadi.

Yosh jihatdan aralash guruhlardagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari jismoniy mashqlarni juda sinchiklab tanlashni talab etadi. Bu mashqlar bir guruhga birlashgan barcha bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Bola rivojlanishidagi har bir alohida yosh bosqichi o'zining psixik va jismoniy xususiyatlariga ega. Shuning uchun jismoniy mashqlar va ta'lim metodikasining mazmuni ham har xil bo'lishi kerak. Kichik yoshdagilar uchun og'irlik qiladigan, bevaqt berilgan va ayni paytda katta yoshdagi bolalar uchun engil, birmuncha psixik va jismoniy zo'r berishni talab etmaydigan material ikkala holda ham maqsadga muvofiq emas. Kichik yoshli bolalar o'zlari uchun murakkab bo'lgan zarur oraliq zvenodagi qiyinchidiklarni muvaffaqiyatsiz tarzda bartaraf etadilar. A.V.Zaporojets «Har bir yosh bosqichida umumiy psixofiziologik binoning navbatdagi qavati qo'yiladi, vazifa uni behuda shoshma-shosharliksiz, oldingi qavatni bitirib bo'lmasdan keyingisini qo'ymasdan juda yarashli qilib qurishdan iboratdir», - deb ogohlantiradi.

Ayni paytda katta yoshli bolalar o'z imkoniyatlaridan past mashqlarni bajarayotganlarida ularning o'zlariga beriladigan aqliy va jismoniy zo'r berishni talab etmaydigan materialga nisbatan qiziqishi yo'qoladi. Shuning uchun aralash guruhlarga mo'ljallangan mashg'ulotlar dasturining mazmuni har bir yosh guruhi bolalari imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim.

Bunday guruhlarda mashg'ulotni rejalashtirishning qiyinligi shundaki, bir tomondan har bir guruh bolalari uchun ularning yosh guruhlarga muvofiq jismoniy mashqlarni tanlash, ikkinchi tomondan barcha bolalarni ular uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatga birlashtirish imkonini topish zarur.

Mashg'ulot boshlanishi oldidan katta yoshli bolalar sport kiyimlarini kiyadilar, so'ng ularning ayrimlari birmuncha kichik yoshlilarning kiyinishiga yordam beradilar, boshqalari esa zarur jismoniy madaniyatya inventarini mashg'ulotlarga mustaqil tayyorlaydilar. Ish shunday tashkil etilganda kichikintoylar mashg'ulotni o'tkazishni orqaga surmaydilar, katta yoshlilar esa o'zlarining

yoshiga yarasha mehnat faoliyati turi bilan shug'ullanadilar va kichiklarga yordam ko'rsatadilar.

Mashg'ulot turlicha boshlanishi mumkin: masalan, xonaga dastlab kichik bolalar kiradilar va o'tiradilar, ulardan so'ng katta yoshli bolalar kiradilar. Ularning qaddi-qomatni tutishi va harakatlari kichiklar taqlid qilishlari uchun ko'rgazmali namuna bo'lib xizmat qiladi.

Shundan so'ng kichik yoshli bolalar o'z dasturlari bo'yicha qator mashqlarni bajaradilar. Bunda ba'zan katta yoshli bolalar mashqlarni bajarish usulini ko'rsatgan holda qatnashishlari mumkin (masalan, doira bo'ylab saflanishda katta yoshli bolalar kichik yoshlilar o'rtasida turadilar, kichkintoylar ularning harakatlarini kuzatib turadilar). Boshqa bir xolda esa kichik yoshlilarni guruhchalarga bo'lish va ularning har birini katta yoshlilarga topshirish mumkin, katta yoshlilar ularni tarbiyachi rahbarligida o'rgatib boradilar.

Bolalarni mashg'ulotda uyushtirishning u yoki bu shaklini tanlash, mashg'ulot vazifalari va mazmuniga, bolalar soniga hamda ularning umumiy intizomiga bog'liqdir.

Kichik yoshli bolalar bilan harakatli o'yin o'tkazishda (ba'zan barcha bolalar uchun umumiy o'yin o'tkazilishi mumkin) tarbiyachi katta yoshlilar guruhidagi ayrim bolalarga o'yinni tushuntirishni (agar bolalarda bunday tajriba bo'lsa), o'yin vaziyati hosil qilishni (stullarni qo'yib chiqish, zarur bo'lganda o'yinchoqlarni joylashtirish va boshqalar) yoki ona qush, kurk tozuq, mushuk, avtomobil rolini bajarishni topshiradi: boshqa bolalar o'yinda kichik yoshlilar bilan birga qatnashishlari mumkin.

Uyundan so'ng kichik yoshlilar enaga kuzatuv va yordamida sayrga tayyorlanadilar, katta yoshlilar esa, tarbiyachi bilan o'z dasturlari bo'yicha shug'ullanishni davom ettiradilar.

Keltirilgan mashg'ulot rejasi taxminiy hisoblanadi va u doimiy bo'lishi mumkin emas. Yosh jihatdan aralash guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini har xil tashkil qilishga intilish zarur. Masalan, bolalar navbati bilan shug'ullanishlari mumkin: dastlab katta yoshli bolalar shug'ullanadilar, kichik yoshlilar esa bu vaqtda enaga kuzatuvida o'ynaydilar yoki aksincha - kichik yoshlilar tarbiyachi hamkorligida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar, katta yoshli bolalar esa tarbiyachining topshirig'iga ko'ra birornarsa bilan mustaqil mashg'ul bo'ladilar.

Amalda aralash guruhlarni komplektlashning turli usullari mavjud.

Chunonchi, N.V.Potexina ikki aralash yoshdagi bolalarni birlashtirishni muvaffaqiyatli deb hisoblaydi. Bunda asosiy harakatlarga (yurish, yugurish va hokazo) o'rgatish dasturining ba'zi xususiyatlariga e'tibor beriladi. Bu shundan iborat bo'ladiki, dastur talablarining murakkablashuvi qanchalik yangi harakatlarni kiritish hisobiga emas, balki ularni bajarishni o'rganishning turli usullari va sifat hamda miqdor ko'rsatkichlarini yaxshilash hisobiga amalga oshiriladi. Shuning uchun jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida ikki guruhcha uchun asosiy harakatlarning bir turini rejalashtirish mumkin, biroq bunda dastur talablari turlicha bo'ladi. Bu esa bolalar faolligini, diqqatining jamligini, mashg'ulotning motor zichligini saqlab qolishni ta'minlaydi. Masalan, ko'proq kichik yoshli bolalardan iborat kichik o'rta guruhchada kichik guruh dasturi hisobga olinadi, biroq o'rta guruh yoshidagi bolalar uchun mashqlar murakkablashtiriladi va uning bajarilish sifatiga bo'lgan talab oshiriladi. Katta - tayyorlov guruhlariga mo'ljallangan mashg'ulotlar ham xuddi shu tarzda rejalashtirilishi mumkin. Agar bu guruhda tayyorlov guruhi bolalari ko'proq bo'lsa, u holda material ular imkoniyatlarini hisobga olib rejalashtiriladi, biroq talablar kichik yoshlilarga nisbatan engillashtiriladi. Bunda ikkala yosh guruhidagi bolalarning jismoniy va umumiy rivojlanishi darajasi hisobga olinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаева Б. П. Мактабгача таълим ташкилотлари ва бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 3.
2. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.

3. Alisherovich M. N. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
4. Alisherovich M. N. YOSHLAR IJTIMOYIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI //Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 99-102.
5. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020.
6. Зокирова Н. Н. Махсус мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнини такомиллаштириш усуллари //Современное образование (Узбекистан). – 2014. – №. 12. – С. 34-41.
7. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурноспортивные интересы и мотивационные установки студентов //Вопросы науки и образования. – 2021. – Т. 4. – С. 129.
8. Shukurov R. S., Samadov S. S. IMPROVING THE HEALTH OF SCHOOL CHILDREN THROUGH THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE //Procedia of Theoretical and Applied Sciences. – 2023.
9. Samadov S. S., Mirkhon K. AGE CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL CHILDREN'S DEVELOPMENT AND PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES //Academia Science Repository. – 2023. – Т. 4. – №. 04. – С. 212-216.
10. Murodov J. J. Women's sports is a key link of physical culture. – 2022.
11. Jo'rayevich M. J., Laziz J. JISMONIY TARBIYA VA SPORT-YOSHLARNING IJTIMOYIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA SIFATIDA //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 98-101.
12. Sadikovich S. S. Physical Culture and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle for Young People. – 2022.
13. Жураев Б. Т. Деятельность педагога по гуманизации учебно- воспитательного процесса //Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в.: материалы междунар. науч.- творч. форума. – 2017. – Т. 31.
14. Ortiqov O. R. O'QITUVCHI FAOLIYATIDA PEDAGOGIK DEONTOLOGIYA VA KOMPENTLIKNING ROLI VA AHAMIYATI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 42-47.
15. Ortiqov O. R. GLOBALLASHUV JARAYONIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA MAFKURAVIY IMMUNITETNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 1. – №. 5.