

**MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALAR
JISMONIY TARBIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI**

Ibragimov Mironshoh Muxammadovich

Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi"
kafedrası o'qituvchisi

Samadov Sardor Sodiqovich

Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi"
kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada bolalar jismoniy tarbiyasining tarixiy taraqqiyotining maqsad va mohiyati, bolalarda ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi, maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari aniqlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mashg'ulot, maktabgacha ta'lim, bolalar, sport, jismoniy sifatlar.

Kirish. Jismoniy barkamollik salomatlik garovi bo'lib, u shaxsni har tomonlama rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiya jarayonining bosh vazifasi-tarbiyaviy faoliyatning dinamizmi va barqarorligini kuchaytirish, tarbiyaning yuqori natijalarini kafolatlash. Bu esa talabaning individual xususiyatlarini hisobga oluvchi pedagog shaxsiyatiga asoslanadi. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshligida muhim rol o'ynaydi. Salomatlik darajasi insonning kasbiy yetukligi va ijodiy o'sishiga sabab bo'ladi. Jismoniy yetuklikka intilish deganda insonni turli hayotiy sharoitlarga optimal moslashuvini ta'minlovchi va faol ijodiy turmush, o'quv va kelajakdagi mehnat faoliyati, hayotdagi o'rnining manbasi hisoblanuvchi jismoniy

holati, jismoniy va funktsional tayyorgarligi, gavda tuzilishi va jismoniy rivojlanishini yaxshilovchi pedagogik jarayon tushuniladi.

Asosiy qism: Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati, vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bolidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan solomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Bolalik davridan boshlangan jismoniy tarbiya mashulotlari ayniqsa foydalidir. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari kabi chiniqtiruvchi mashulotlar bilan shuullanish – uzoq umr va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. 4,5-5 yoshlarga kelib bolalarning harakatlari ancha muvofiqlashib qoladi, ular sakrash, to'siqlar osha sakrab o'tish, to'pni ilish ko'nikmalarini o'zlashtiradilar. 6 yoshlilarda engillik paydo bo'lib, yugurish ritmi barqarorlashadi, yon tomonga tebranishlar kamayadi, ular balandlikka, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar, koptokni nishonga urishni o'zlashtiradilar, ko'z bilan mo'ljal olish kuchayadi. Katta maktab yoshidagi bolalarning kichiklarga qaraganda gavdasi baquvvat, mushaklari mutanosib rivojlangan. Yurish va yugurish choidagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatik darajasiga etadi, harakatlar muvofiqligi kuchayadi, qo'l mehnatiga qobiliyat sezilarli darajada ortadi. Turunlik ortgani uchun oddiy muvozanat mashqlarini, chaqqonlik bilan yugurishni amalga oshirish osonlashadi. Bolalar chidamliroq bo'la boradilar, biroq ular dastlabki holatlarini tez-tez o'zgartirib, rang-barang harakatlarni bajarishlari lozim. Bu yoshda ularning faoliyati asta - sekin mazmun bilan boyib, ongliroq bo'la boradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining ko'pgina olimlari fikricha, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdan maqsad shaxsning jismoniy va ma'naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, salomatlik zahiralari solom turmush tarzida faol

hamda uzoq muddat davomida amalga oshirilayotgan qadriyatlar tizimi sifatida yuksaltirishdan iboratdir.

Ularning mulohazalaridan kelib chiqib, maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan tatbiq etilsa, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan tarkib topadi.

– bolalarda salomatlik, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini o‘zlashtirishda ongli ehtiyojni shakllantirish;

– boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikma va malakalari rivojining zarur hamda etarli darajasini ta‘minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual - mos rivojlantirilishi;

– maktabgacha yoshdagi bolalarga umumiy jismoniy ma‘lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o‘zlashtirishiga erishish;

– bilimlarning mustaqil mashulotlar o‘tkazishning boshlanich ko‘nikmalari darajasida dolzarblashuvi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimi, tuzilishining innovastion qo‘shimchalariga xos asosiy muammolar quyidagilardir:

a) bolalarning psixik rivojlanishi jarayoni sharoitlarini maqbullashtirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish imkoniyatlari;

b) maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va asosiy harakatlarini shakllantirishning yosh xususiyatlari;

v) maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning metodologik muammolari;

g) maktabgacha jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashning tashkiliy-mazmuniy asoslari.

Jismoniy tarbiya mazmuni ijtimoiy tashkiliy tajribaning muddat qisimligi odam salomatligini saqlashni va mustaxkamlashni, shuningdek harakat madaniyatini ta‘minlovchi bilimlar, malakalar, ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi.

Maktabgacha tarbiya pedagogikasida bola egallashi lozim boʻlgan madaniy-gigienik koʻnikmalarning quydagi guruhlariga ajratiladi:

a) ovqat yeyish koʻnikmalari (ovqatni tartib bilan olish, yaxshilab chaynash, qoshiqdan, sanchqidan, salfetskadan foydalanish va hokazo:)

b) oʻz tanasini parvarish qilish koʻnikmalari (yuvinish, soch tarash va hokazo:)

v) xonada tartibga rioya etish, kiyimdan foydalanish va unga qarash koʻnikmalari (tez kiyinish va yechinish, koʻnikmalarni tartibli, ozoda saqlash va hokazo.)

Bolalar harakat koʻnikmalari va malakalarini egallaydigan jismoniy mashqlar ham belgilanadi:

a) asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanatni saqlash mashqlari): umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, safga turish va qayta safga turish:

b) sport mashqlari (suzish, changʻida yurish, konki uchish va hokazolar).

Harakatli oʻyinlar (syujetli, syujetsiz, sport tarkibiy qismlari boʻlgan oʻyinlar va boshqalar) ham koʻrsatilgan, yozgi va qishki davrda uchastka tashqariga qilinadigan uzoq sayrlar koʻzda tutilgan.

Jismoniy tarbiya ishining mazmunini belgilab beruvchi asosiy xujjat “Bolalar bogʻchasida tarbiya va taʼlim dasturi”dir. U bolalarni izchil harakat malakalari va koʻnikmalariga oʻrgatish imkonini beradi, harakatlarning muvofiqligini rivojlantiradi va makonda yoʻl topishni rivojlantiradi, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezlik, chidamliliklar)ni tarbiyalaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning oʻsib boryotgan organizmi toʻlaqonli uyqu va muntazam ovqatlanishga ehtiyoj sezadi, chunki biror faoliyatga sarflangan kuch quvvatning oʻrnini toʻldirish bilan birga oʻsish va rivojlantirish jarayonlari bilan bogʻliq qoʻshishga kuch-quvvat xam zarur boʻladi.

Bola bosh miyasi qobigʻining asab toʻqimalari uzoq vaqt faoliyat holatida boʻla olmaydi. Kichik yoshdagi bolalarda ayniqsa yorqin namoyon boʻladigan asab jarayonlarini kuchaytirish faqat bevosita xarakat qilayotgan toʻqimalarning tez

charchashiga emas, shu bilan birga miya qobig`ining charchashiga xam olib keladi. Bola bosh miyasi asab to`qimalarining ishchanlik xarakati kattalarnikiga qaraganda ancha pastdir. Bola bosh miyasi qobig`i faol shakllanadi. Katta miqdordagi shartli reflektor aloqalari vujudga keladi, bu esa qo`shimcha asab sarfini talab qiladi.

Bolalar bunday o`yinchoqlar bilan qiziqib shuullanadilar. Biror mustaqil o`yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning xarakatlari bir turli va cheklangan. Lekin kattalarning topshiriini bajarish bilan boliq o`yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo`naltirilgan bo`ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko`nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar.

Bolalar hatto o`zlari o`yin bilan mashul bo`lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o`yini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o`rgatish, uchinchi agar jimgina o`ynayotgan bo`lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq.

Ko`pincha mustaqil o`yinlarda bolalar noto`ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar: kursi yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to`ri oyoq bilan sakrab tushadilar; erdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo`llardan foydalaniladi: katta odam o`zi o`yinga kirishadi; bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini) Bolalarga o`rgatilishi kerak bo`lgan dastlabki o`yinlar muayyan syujet va qoidalarga ega bo`lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi: kelib, o`yinchoqni qo`liga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo`lida nima yashirilganligini ko`radi. («Bayroqchani ol», «Mening yonimga yugur», «Bayroqchani top»).

O`yinlarni o`rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, «meni tutib ol» o`yini «seni tutib olaman» o`yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi xolatda bola o`zidan katta kishini tutib olishi lozim; ikkinchi o`yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko`proq jismoniy kuch sarflashiga to`ri keladi. O`yinlar tobora

mazmunan boyroq va xilma- xilroq bo‘lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o‘z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o‘yinchoqni olish uchun o‘zi istagan sur‘atda yugurgan bo‘lsa, o‘yin yaxshi o‘zlashtirilib olinganidan so‘ng yugurish sur‘atini kattalar belgilashi kerak.

Ayni vaqtda syujetli – rolli o‘yinlarda bolaning o‘yin va, ayniqsa, real (haqiqiy) o‘zaro munosabatlari tajribasi tafakkurning alohida xususiyati asosini tashkil etib, u tufayli boshqa kishilarning nuqtai nazari o‘rganiladi, ularning keyingi xatti – harakatlarini oldindan qo‘ra bilish va shunga qarab o‘z xatti – harakatlarini shakllantirish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Rolli o‘yin tasavvurning rivojlanishida belgilovchi ahamiyatga ega. o‘yin faoliyatida bola bir xil predmetlarni boshqalari bilan almashtirishni, o‘ziga har turli rollarni olishni o‘rganadi. Bularning barchasi tasavvurning rivojlanishiga yordam beradi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘yinlarida o‘rinbosar predmetlar ham, ko‘pgina boshqa o‘yin harakatlari ham shart emas. Bolalar predmetlar va ular bilan bolliq faoliyatlarni tenglashtirib, o‘z tasavvurlarida yangi vaziyatlarni yuzaga keltira boshlaydilar. O‘yin ichki tomondan amalga oshirilishi mumkin. Bola shaxsining rivojlanishiga o‘yinning ko‘rsatadigan ta’siri shundan iboratki, u orqali bola kattalarning yurish – turishi, o‘zaro munosabati bilan tanishadi, bular uning o‘z xatti-harakatlari uchun namuna bo‘lib xizmat qiladi; bola o‘yinda muloqot olib borishning asosiy ko‘nikmalarini, tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatish uchun zarur sifatlarni o‘zlashtiradi. Bolani butunlay qamrab olgan o‘yin uni zimmasidagi rolga muvofiq qoidalarga bo‘ysunishga majburlaydi, his-tuyularning rivojlanishi hamda xatti-harakatlarni iroda orqali boshqarish qobiliyatining takomillashishiga ko‘mak beradi.

O‘yin faoliyati tarkibida o‘quv faoliyati ham shakllana boshlaydi va keyinchalik u etakchi o‘rinni egallaydi. o‘quv elementlarini katta odam kiritadi, ular o‘yin mohiyatidan bevosita kelib chiqmaydi. Maktabgacha yoshdagi bola o‘ynab turib o‘qiydi – u o‘qishga xuddi muayyan qoidalari mavjud bo‘lgan o‘ziga xos rolli o‘yinga

qaraganday qaraydi. Biroq mazkur qoidalarga amal qilish asosida bola o'zi sezmagani holda eng sodda o'quv faoliyatlarini o'zlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolada o'qishga ishtiyoq paydo bo'lib, dastlabki bilimlar shakllana boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Sadikovich S. S. Physical Culture and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle for Young People. – 2022.
2. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурноспортивные интересы и мотивационные установки студентов // Вопросы науки и образования. – 2021. – Т. 4. – С. 129.
3. Самадов С. Ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар: 10.53885/w4652-5783-4488-қ С. Самадов ўқитувчи Бухоро давлат университети // Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 756-759.
4. Kh K. R., Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses // International Journal of Progressive Sciences and Technologies. – 2021. – Т. 25. – №. 2. – С. 112-118.
5. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy psixologik xususiyatlari // Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
6. Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS' PHYSICAL SKILLS // International Scientific and Current Research Conferences. – 2022. – С. 98-102.
7. Mukhammadovich I. M. The Importance of Functional Training in the Training of Boxers // Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 15-19.

8. Ilxanovich X. R., Muxammadovich I. M. Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 153-159.

9. Самадов С. С. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулоти //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 1383-1388.