

Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари

Сардор Содикович Самадов
Бухоро давлат университети

Аннотация: Мақолада табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланиш асосида мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнини мақбуллаштиришнинг усулий йўллари аниқлаш ҳамда болаларни тарбиялаш усулларнинг самарадорлиги мактабгача ёшдаги болалар тарбиясини психик ривожлантириш йўллари тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, болалар, ривожланиш, жисмоний тарбия, ўйин.

Age features of preschool children's development and physical education classes

Sardor Sodiqovich Samadov
Bukhara State University

Abstract: The article explores ways to optimize the process of physical education of preschool children based on the targeted use of stratified movement games, as well as the effectiveness of methods of child rearing and ways of mental development of preschool education.

Keywords: preschool education, children, development, physical education, play.

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги туфайли барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётгани, туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар умуминсоний кадриятлар тизимида янгилашни, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринга кўтарилаётгани, айниса ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Соғлом авлод - соғлом юрт демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса биринчи навбатда мактабгача тарбия муассасалари зиммасидадир.

Шу муносабат билан янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муҳим муаммосининг муҳим йўналиши - ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўз қайғуриш маданиятини сингдиришдир. Уни таркиб топтириш учун оила, мактабгача таълим муассасалари, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия

ва спорт тизимларининг ходимлари бутун куч қувватини, ғайратларини ишга солиб, боланинг онгига ёшлигидан жисмоний тарбияга бўлган муҳаббатни сингдириб боришлари даркор.

Бугун ҳеч кимга сир эмас, эрта ёшдан бошлаб спорт билан мунтазам шуғулланадиган болаларгина жисмонан соғлом, бақувват бўлиб вояга етади, Шу асосда ҳар бир ота-онанинг эзгу орзуси бўлмиш соғлом фарзанд ўстириш, аҳолимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш учун катта имкониятлар пайдо бўлади.

Мактабгача жисмоний тарбия тизимида болаларни педагогика ва психология асосида ҳар томонлама шаклланиши, ҳаракат, жисмоний қобилиятларининг такомиллашишини, ҳаракат малакаси, кўникма ва билимларини катталарнинг педагогик жараёни таъсири остида тарбиялаш ва ўргатиш лозимдир. Мактабгача бўлган давр боланинг ривожланишида муҳим давр ҳисобланиб, унинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратади. Шунинг учун ҳам мактабгача таълим муассасаларида жисмони тарбия бўйича иш олиб бориш кенг маънода аҳамиятлидир.

Мазкур ишимизда мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари, яъни спортга оид кўнгил очадиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, сайрга олиб чиқишлар, гимнастика турига хос машғулотлар тавсия этилади. Гимнастика машқларидан унумли фойдаланиш болаларни барча бажарадиган ҳаракатларини аниқ ва равшан бажаришга одатлантиради. Ҳаракатли ўйинларда эса болалар ўрганган ҳамда ўзлаштирган асосий ҳаракат ва кўникма ва малакаларидан фойдаланадилар.

Мураккаб спорт ўйинлари, расмий мусобақалар мактабгача таълим ва тарбия муассаса ёшидаги болалар билан ўтказилиши тавсия этилмайди, чунки бу машғулотлар давомий машқ қилишни ҳамда катта жисмоний юклама ва асаб зўриқишини талаб қилади. Лекин спорт ўйинларининг енгил элементларини ҳамда кўнгил очар машқларни, спорт турларининг айрим машқларини мактабгача таълим ва тарбия муассаса болаларига тавсия этиш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман мактабгача таълим ва тарбия муассаса болаларини эмас, балки мактабгача таълим ва тарбия муассаса болаларининг аниқ ёшдаги гуруҳларини ҳисобга олмоқ зарур. Шунинг унутмаслик керакки, ўтказиладиган машғулотларни мураккаблаштириб бориш фақатгина машқларнинг ҳажми ҳамда меъёрини ошириш ҳисобидан бўлиб қолмасдан, балки улардан ҳаракатларни сифатли бажариш талаб қилиниши зарур. Бу ерда боланинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олмоқ даркор: масалан, катта гуруҳдан мактабга тайёрлов гуруҳига ўтказилиш даврида бола ҳалигача тўғри

сакрашни ўзлаштира олмаган ёки ўрганмаган бўлиши мумкин. Шундай бўлмоқлиги зарурки, яъни у ҳеч бўлмаганда баландликаа сакраганда олдинга 20 см, сўнг 25-30 см га бемалол сакрай олиши лозим. Боланинг ўз вақтида ўзлаштира олмаганининг сабаби шундан иборатки, ушбу турларга ўргатиш биргаликда олиб борилмаган.

Ҳаркатларнинг асосий турлари (юриш, югуриш, мувозанат, осилиш, сакраш, улоқтириш) ни 5-6 ёшли болалар етарли даражада ўзлаштира олмаганлиги уларнинг ўйин фаолиятида ва ўзлари мустақил шуғулланишида шу ҳаракатлардан жуда кам фойдаланишидан дарак беради.

Таниқли психологлар А.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьева таърифича мактабгача ёшда ўйин етакчи фаолият бўлиб, у туфайли бола психикасида катта ўзгаришлар юз беради. Ҳаракатли ўйинлар мактабгача ёшдаги бола учун энг қулай фаолият шакли бўлиб, ҳаракатлар кўникмасини онгли равишда такрорлашни кўзда тутди.

Мактабгача таълим ва тарбия муассасаларидаги кун тартибидаги жисмоний ҳаракатлар болаларга ижобий таъсир этиб, уларнинг жисмоний ривожланишига, иш фаолиятига, болалар баданининг чиниқишига олиб келади, буларнинг ҳаммаси болаларни турли касалликлардан сақлаб қолишга сабаб бўлади.

Шунга кўра, мактабгача ёшдаги болаларни жисмонан ва психик жиҳатдан соғломлаштириш, боланинг ҳаракат соҳасини ривожлантириш, чакқон, кучли, жасур бўлишдек ҳаётий эҳтиёжлар асосида ҳаракатга бўлган қизиқишини кучайтиришнинг самарали воситаларини излаб топиш долзарб масала ҳисобланади. Мазкур муаммонинг ечими, бизнингча, яхлит тарбия жараёнини, боланинг ҳар томонлама мутаносиб, жумладан, жисмоний ва психик ривожини таъминловчи ижтимоий-педагогик шароитлар бирлигини яратишда. Бунда болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг ўйин шакллари энг қимматли ҳисобланади.

Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳлардаги жисмоний маданият машғулотилари жисмоний машқларни жуда синчиклаб танлашни талаб этади. Бу машқлар бир гуруҳга бирлашган барча болаларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларига мос келиши лозим. Бола ривожланишидаги ҳар бир алоҳида ёш босқичи ўзининг психик ва жисмоний хусусиятларига эга. Шунинг учун жисмоний машқлар ва таълим методикасининг мазмуни ҳам ҳар хил бўлиши керак. Кичик ёшдагилар учун оғирлик қиладиган, бевақт берилган ва айни пайтда катта ёшдаги болалар учун енгил, бирмунча психик ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материал иккала ҳолда ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Кичик ёшли болалар ўзлари учун мураккаб бўлган зарур оралик звенодаги қийинчидикларни муваффақиятсиз тарзда бартараф этадилар.

А.В.Запорожец «Ҳар бир ёш босқичида умумий психофизиологик бинонинг навбатдаги қавати қўйилади, вазифа уни беҳуда шошма-шошарликсиз, олдинги қаватни битириб бўлмасдан кейингисини қўймасдан жуда ярашиқли қилиб қуришдан иборатдир», - деб огоҳлантиради.

Айни пайтда катта ёшли болалар ўз имкониятларидан паст машқларни бажараётганларида уларнинг ўзларига бериладиган ақлий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материалга нисбатан қизиқиши йўқолади. Шунинг учун аралаш гуруҳларга мўлжалланган машғулотлар дастурининг мазмуни ҳар бир ёш гуруҳи болалари имкониятларига мос бўлиши лозим.

Бундай гуруҳларда машғулотни режалаштиришнинг қийинлиги шундаки, бир томондан ҳар бир гуруҳ болалари учун уларнинг ёш гуруҳларига мувофиқ жисмоний машқларни танлаш, иккинчи томондан барча болаларни улар учун қизиқарли бўлган фаолиятга бирлаштириш имконини топиш зарур.

Машғулот бошланиши олдидан катта ёшли болалар спорт кийимларини киядилар, сўнг уларнинг айримлари бирмунча кичик ёшлиларнинг кийинишига ёрдам берадилар, бошқалари эса зарур жисмоний маданият инвентарини машғулотларга мустақил тайёрлайдилар. Иш шундай ташкил этилганда кичкинтойлар машғулотни ўтказишни орқага сурмайдилар, катта ёшлилар эса ўзларининг ёшига яраша меҳнат фаолияти тури билан шуғулланадилар ва кичикларга ёрдам кўрсатадилар.

Машғулот турлича бошланиши мумкин: масалан, хонага дастлаб кичик болалар кирадилар ва ўтирадилар, улардан сўнг катта ёшли болалар кирадилар. Уларнинг қадди-қоматни тутиши ва ҳаракатлари кичиклар тақлид қилишлари учун кўргазмали намуна бўлиб хизмат қилади.

Шундан сўнг кичик ёшли болалар ўз дастурлари бўйича қатор машқларни бажарадилар. Бунда баъзан катта ёшли болалар машқларни бажариш усулини кўрсатган ҳолда қатнашишлари мумкин (масалан, доира бўйлаб сафланишда катта ёшли болалар кичик ёшлилар ўртасида турадилар, кичкинтойлар уларнинг ҳаракатларини кузатиб турадилар). Бошқа бир ҳолда эса кичик ёшлиларни гуруҳчаларга бўлиш ва уларнинг ҳар бирини катта ёшлиларга топшириш мумкин, катта ёшлилар уларни тарбиячи раҳбарлигида ўргатиб борадилар. «Қаранглар, - дейди Тарбиячи - катта болалар байроқчаларни юқорига қандай кўтаришяпти ва оҳиста пастга туширишяпти». Намойишдан сўнг у: «Энди сизлар ҳам катталар билан биргаликда шу машқни бажаринг», - дейди. Ишни бундай ташкил этиш катта тарбиявий мазмунга эга бўлиб, у катта ёшли болаларда масъулият, аҳиллик, қониқиш ҳиссини, кичикларда эса барча нарсани яхши адо этадиган ўзидан катталарга ҳурмат ҳиссини уйғотади.

Шундай бўлиши ҳам мумкинки, тарбиячи кичик болалар билан банд бўлганда катта ёшлилар хонанинг иккинчи бурчагида бошқа бирор ҳаракат тури билан мустақил шуғулланишади, бунда улар тарбиячи эътиборида бўладилар.

Болаларни машғулотда уюштиришнинг у ёки бу шаклини танлаш, машғулот вазифалари ва мазмунига, болалар сонига ҳамда уларнинг умумий интизомига боғлиқдир.

Кичик ёшли болалар билан ҳаракатли ўйин ўтказишда (баъзан барча болалар учун умумий ўйин ўтказилиши мумкин) тарбиячи катта ёшлилар гуруҳидаги айрим болаларга ўйинни тушунтиришни (агар болаларда бундай тажриба бўлса), ўйин вазияти ҳосил қилишни (стулларни қўйиб чиқиш, зарур бўлганда ўйинчоқларни жойлаштириш ва бошқалар) ёки она қуш, курк тозуқ, мушук, автомобиль ролини бажаришни топширади: бошқа болалар ўйинда кичик ёшлилар билан бирга қатнашишлари мумкин.

Ўйиндан сўнг кичик ёшлилар энага кузатуви ва ёрдамида сайрга тайёрланадилар, катта ёшлилар эса, тарбиячи билан ўз дастурлари бўйича шуғулланишни давом эттирадилар.

Келтирилган машғулот режаси тахминий ҳисобланади ва у доимий бўлиши мумкин эмас. Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда жисмоний маданият машғулотларини ҳар хил ташкил қилишга интилиш зарур. Масалан, болалар навбати билан шуғулланишлари мумкин: дастлаб катта ёшли болалар шуғулланадилар, кичик ёшлилар эса бу вақтда энага кузатувида ўйнайдилар ёки аксинча - кичик ёшлилар тарбиячи ҳамкорлигида жисмоний машқлар билан шуғулланадилар, катта ёшли болалар эса тарбиячининг топшириғига кўра бирор нарса билан мустақил машғул бўладилар.

Амалда аралаш гуруҳларни комплекшлашнинг турли усуллари мавжуд.

Чунончи, Н.В.Потехина икки аралаш ёшдаги болаларни бирлаштиришни муваффақиятли деб ҳисоблайди. Бунда асосий ҳаракатларга (юриш, югуриш ва ҳоказо) ўргатиш дастурининг баъзи хусусиятларига эътибор берилади. Бу шундан иборат бўладики, дастур талабларининг мураккаблашуви қанчалик. янги ҳаракатларни киритиш ҳисобига эмас, балки уларни бажаришни ўрганишнинг турли усуллари ва сифат ҳамда миқдор кўрсаткичларини яхшилаш ҳисобига амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний маданият машғулотларида икки гуруҳча учун асосий ҳаракатларнинг бир турини режалаштириш мумкин, бироқ бунда дастур талаблари турлича бўлади. Бу эса болалар фаоллигини, диққатининг жамлигини, машғулотнинг мотор зичлигини сақлаб қолишни таъминлайди. Масалан, кўпроқ кичик ёшли болалардан иборат кичик ўрта гуруҳчада кичик гуруҳ дастури ҳисобга олинади, бироқ ўрта гуруҳ ёшидаги болалар учун машқлар мураккаблаштирилади ва унинг бажарилиш сифатига бўлган талаб оширилади. Катта - тайёрлов гуруҳларига мўлжалланган

машғулотлар ҳам худди шу тарзда режалаштирилиши мумкин. Агар бу гуруҳда тайёрлов гуруҳи болалари кўпроқ бўлса, у ҳолда материал улар имкониятларини ҳисобга олиб режалаштирилади, бироқ талаблар кичик ёшлиларга нисбатан енгиллаштирилади. Бунда иккала ёш гуруҳидаги болаларнинг жисмоний ва умумий ривожланиши даражаси ҳисобга олинади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Зокирова Н. Н. Махсус мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия жараёнини такомиллаштириш усуллари //Современное образование (Узбекистан). – 2014. – №. 12. – С. 34-41.
2. Абдуллаева Б. П. Мактабгача таълим ташкилотлари ва бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 3.
3. Усмонов Ш. Х., Самадов С. С., Фармонов А. Ч. Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов //Вопросы науки и образования. – 2021. – №. 4. – С. 129.
4. Kh, Kadirov R., R. S. Shukurov, and S. S. Samadov. "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 25.2 (2021): 112-118.
5. Sadikovich S. S. Physical Culture and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle for Young People. – 2022.
6. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.
7. 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.
8. Ortiqov O. R. O'QITUVCHI FAOLIYATIDA PEDAGOGIK DEONTOLOGIYA VA KOMPENTLIKNING ROLI VA AHAMIYATI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 42-47.
9. Ortiqov O. R. GLOBALLASHUV JARAYONIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA MAFKURAVIY IMMUNITETNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 1. – №. 5.