

**“MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY
TARBIYALASH SHAKLLARI, VOSITA VA USULLARINING
XUSUSIYATLARI”**

Turg'unboyeva E'zoza

Nizomiy nomidagi O'zbekiston

Milliy pedagogika universiteti

Maktabgacha ta'lim fakulteti

VI-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqola maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlantirish ta'lim metodlari, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda chaqqonlik, kuchlilik, epchillik, matonat, egiluvchanlik, irodalilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini ma'naiy-axloqiy sifatlar bilan rivojlantirib borishning didaktik masalalari, o'qitishni real vosita va shartlarini hisobga olish, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda o'yin metodidan va o'yinli texnologiyalardan keng foydalanish, ta'limiy faoliyatlarni integratsiyash haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifat, mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, zamonaviy texnologiya, interfaol mashqlar, ijodiy tasavvur, pedagogik kuzatuv, bolalarni harakatlarga o'rgatish.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida turli vositalar: gigiyenik talablar, tabiatning tabiiy kuchlari, - jismoniy mashqlar va hk.lar qo'llaniladi. Bunday vositalarning kompleks tarzda qo'llanilishi organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatib bolalar jismoniy tarbiyasiga yordam beradi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlaridagi yagona maqsad: bolalarni hayotiga, mehnat va vatan himoyasiga tayyorlash ishini amalga oshirishdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari, ularni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda berilgandir.

Maktabgacha tarbiya tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya tadbirlar (ertalabki badantarbiya, mashg'ulot, sayr vaqtida o'ynaladigan o'yinlar, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, quvnoq jismoniy daqiqalar, sport musobaqalari va turli bayramlar sharafiga uyushtiriladigan estafetalar)i orqali sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalar amalga oshiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari. Bola hayotiini saqlash va sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqish yo'li bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalanih xususiyatlarini va chidamliligini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori haroratiga, quyosh nurining ta'siri) bo'lgan qarshiligini oshirish.

Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir. Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari juda aniq belgilanadi, chunonchi: suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlariniig rivojlanishiga, bo'g'imbog'lam apparatnnipg mustahkamlanishiga yordam berish; tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va elka kamari, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar yurak, qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa zaif rivojlapgan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Lesgaft Pyotr Frantsevich ¹(1837-1909) - rus pedagogi va jamoat arbobi, biolog, anatom va shifokor, jismoniy tarbiya, antropologiya, tibbiyot, oilaviy psixologiya sohasidagi novator, shuningdek, erkin ijodiy shaxs tarbiyachisi. Jismoniy tarbiya fanidan kadrlar tayyorlash nazariyasi va amaliyotini yaratdi. P.F. Lesgaftga tibbiyotning yangi tarmog'i - terapevtik gimnastika yordam berdi. 1872 yilda u doktor A.G.Berglinda xususiy tibbiyot va gimnastika muassasasida maslahatchi shifokor bo'lib faoliyat yuritdi.

Tibbiy gimnastika terapevtik maqsadlarni ko'zlagan: holatdagi nuqsonlarni tuzatish, bir qator og'riqli alomatlarini yo'q qilish va ma'lum patologik sharoitlarni bartaraf etishda. P.F. Lesgaftni gimnastikani o'qitishni ilmiy asosda joylashtirish istagi va imkoniyati o'ziga tortdi, uning asosi anatomiya va fiziologiya bo'lishi kerak. U "Oiladagi bola tarbiyasi va uning ahamiyati" kitobida ta'lim va tarbiya o'rtasidagi bog'liqlikni asoslab bergan.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish sistemalari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarish ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini o'stirish, chuqur iafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga cordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulyasiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'inlar, suyak tizimni rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi. Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni tushunib olishga yo'naltirish imkonini beradi. Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun

¹ Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi. Yosh guruhlariga oid harakat ko'nikmalarining hajmi Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talablari va "Ilk qadam" dasturida berilgan (ko'rsatmalar, indikatorlar, ta'limiy yondashuv, umrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish) ko'nikmalarini shakllantirish lozim.

Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (suzish, velosipedda uchish) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha tarbiya muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, otaonalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshidagi bolalarni o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigienaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyimkechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, jismoniy tarbiya inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singidirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati, ularni o'tkazish metodikasi haqida, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish), jismoniy tarbiya inventarlarining nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni saqlash va tutish, kiyim-kechak va poyabzalga qarash qoidasini bilishlari lozim. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ongli va to'laqonli shug'ullanish, bolalar bog'chasi va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi. Jismoniy

mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat hodisalari, ijtimoiy hayoti, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda rejimga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya tashkilotlarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Bolalarda sport mashg'ulotlariga muxabbat, ularning natijalariga, sportchilarning yutuqlariga qiziqishni tarbiyalash lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.- Toshkent: O'z DJTI nashriyot-matbaa uyi. 2005. 168 b
2. Achilova S. Physiological qualities of preschool children // International Conference On Higher Education Teaching Published. Volume 1, No. 8. Date of publication:5.08. 2023.– P. 25-27.
3. Алиходжаева, Г. С. (2023). ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ. Analysis of world scientific views International Scientific Journal, 1, 88-94.
4. Алиходжаева, Г. С. (2023, September). ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ МЕТОДЫ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 3, pp. 68-74).
5. Алиходжаева, Г. С. (2023, January). РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (Vol. 2, No. 1, pp. 21-29).
6. Алиходжаева, Г. С. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Экономика и социум, (10 (89)), 435-438.

7.Алиходжаева, Г. С. (2022). РАЗВИТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. International Academic Research Journal Impact Factor 7.4, 1(6), 255-261.

8.Алиходжаева, Г. С. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. ТОШКЕНТ-2021, 42.

9. Алиходжаева, Г. С. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО. Экономика и социум, (5-1), 46-50.

10. Алиходжаева, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Results of National Scientific Research International Journal, 1(6), 260-265.

11. Алиходжаева Г.С. (2022). Formation of Self-Estimation in Preschool Children. Spanish Journal of Society and Sustainability, 3, 6-8.