

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI

Ilesova Lazzat Asan qiz

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

Ilesovalazzat102@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.7977525>

Abstract: Ta'lim va tarbiyaning umumiy tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi alohida o'rin tutadi. Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa - bu o'z harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan, o'z muhitiga mustaqil ravishda yo'naltirilgan, maktabda o'rganishga va keyinchalik faol ijodiy qobiliyatga ega bo'lgan sog'lom bolani shakllantirishdir.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya, faoliyat, gimnastika, mashg'ulot, sog'lomlashtirish.

KIRISH

Aynan maktabgacha yoshdagi bolalikda maqsadli pedagogik ta'sir ko'rsatish natijasida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun zarur bo'lgan salomatlik, umumiy chidamlilik va mehnat qobiliyati, hayotiy faollik va boshqa sifatlar shakllanadi. Jismoniy sifatlar, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish bolaning aqliy rivojlanishi, estetik his-tuyg'ulari va axloqiy-irodaviy shaxsiyat xususiyatlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Bir qator mualliflar (A. V. Keneman, D. V. Xuxlaeva, 1995; N. N. Efimenko, 1999; M. D. Maxaneva, 2000; E. Ya. Stepanenkova, 2001; S. B. Sharmanova, A. I. Fedorov, 2002 yil va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalariga alohida e'tibor qaratishlari kerak. aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalari bilan kompleks va o'zaro bog'langan holda hal etilishi lozim. Umuman maktabgacha ta'lim sohasida ro'y berayotgan innovatsion jarayonlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ham taalluqlidir (M.P. Astashina, 2014). Ijobiy o'zgarishlar bilan bir qatorda maktabgacha ta'lim sohasida ham salbiy tendentsiyalar mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iborat: maktabgacha ta'lim tashkilotlari sonining qisqarishi; xorijiy ta'lim tizimlarini qo'llash har doim ham asosli emas; bolalarning motor faolligiga zarar etkazadigan kognitiv faoliyat hajmi va intensivligini oshirish; malakali kadrlar etishmasligi; tibbiyot va pedagogik kadrlar faoliyatining tarqoqligi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashning ustuvor yo'nalishi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'lishi kerak, bu bola tanasining tashqi va ichki muhitning salbiy omillariga chidamliligini oshirishga, jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarni o'zlashtirishga, jismoniy madaniyatni shakllantirishga qaratilgan. harakat qobiliyatlari, jismoniy va aqliy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish, jismoniy takomillashtirishga qiziqish va ehtiyoj, bolaning shaxsiyatini har tomonlama shakllantirish. Jismoniy tarbiya vositalarining butun majmuasi, jumladan, kun tartibini, sog'lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish, zarur vosita yuklarini ta'minlash, ratsional ovqatlanish asosiy vazifani - sog'lom bolani tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Faqatgina kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali ta'lim va dam olish ishlarining asosiy vazifalarini bajarishga erishish mumkin: bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning optimal jismoniy rivojlanishi va harakatchanligini oshirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaga ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan jismoniy mashqlar tizimini, stressli vaziyatlarni va harakatlarni bajarishdan qo'rqishni istisno qilishi kerak; etarli

intensivlik va motor harakatlarining keng doirasi; jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari va bolalarning faol dam olish shakllarining ko'p xilma-xilligi, mashqlarni tanlashda individual va differentsial yondashuv imkoniyati; bolaning kun rejimida yuklarning tez-tez o'zgarishi va dam olish; maktabgacha ta'lim tashkilotining turli yoshdagi bolalar faoliyatida uzluksizlik; salomatlik holati, charchoq, iqlim va ob-havo sharoitlariga qarab dam olish tadbirlarining moslashuvchan jadvali; jismoniy mashqlardan foydalanishning mavsumiyligi; kundalik jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya vazifalarining ta'limning boshqa jihatlar bilan aloqasi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: jismoniy ta'lim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari); faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar); bolalarning mustaqil motorli faoliyati; oilaviy ish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati o'qituvchining nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin. Ishning barcha shakllari va turlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Ular birgalikda bolani kundalik jismoniy tarbiya bilan ta'minlaydigan zarur vosita rejimini yaratadilar. Yu.F.Zmanovskiy bolalarning harakat faoliyatini oqilona tashkil etish tamoyillarini ajratib ko'rsatdi: bolalarning harakat faoliyatining barcha turlarida tsiklik mashqlarning ustunligi; kundalik jismoniy tarbiya, asosan ochiq havoda; bir mashqni takroriy takrorlash bilan mashqlarni tez-tez o'zgartirish; ishda ochiq o'yinlardan foydalanish; jismoniy madaniyat darslarining motor zichligi - 80% va undan ko'p; jismoniy madaniyat darslarining majburiy musiqa jo'rli; bolalarning jismoniy mashqlarga ongli munosabati; mushaklarning gevşemesi ko'pchilik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining zarur komponenti sifatida; bolalar jismoniy faoliyatining barcha turlarida ijobiy his-tuyg'ularning ustunligi; jismoniy tarbiya darslarida harakatlarni chiroyli bajarish majburiyati. Bu bolalarning motorli faoliyatini oqilona tashkil etish tamoyillariga rioya qilish nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i va harakatchanligini yaxshilaydi, balki har bir bolaning barkamol rivojlanishiga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim muassasalari o'z faoliyatida shaxsning ijodiy rivojlanishi va intellektual ehtiyojlarni ro'yobga chiqarish va hissiy idrokni shakllantirish orqali uning shakllanishiga ko'maklashish zaruriyatidan kelib chiqishi kerak, bu faqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i yaxshi bo'lgan taqdirdagina mumkin. Bolani o'qitish, rivojlantirish va tarbiyalash, uni takomillashtirishga kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali bolalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va shakllantirish vazifalariga erishish mumkin. Bolalar salomatligini asrash va mustahkamlash tizimini takomillashtirish, ularda salomatlik madaniyati va sog'lom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish maktabgacha ta'lim tashkiloti faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi kerak. Zamonaviy ta'lim kontseptsiyasi nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni takomillashtirish, balki ta'lim muhitiga shaxsiy yo'naltirilgan yondashuvlarni ta'minlash, sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim makonini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Sog'liqni saqlash haqidagi

nazariy bilimlarni rivojlantirish va bolalarda o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan maktabgacha jismoniy tarbiyaga faol-faol yondashuvni amalga oshirish tubdan yangi. Bolaning jismoniy salomatligining asosini uning organlari va tizimlarining rivojlanish darajasi va xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Rivojlanish darajasi har bir bolaning tabiatiga xos bo'lgan va uning asosiy ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan dastur bilan belgilanadi. Bu bolaning individual-barkamol rivojlanishining sharti bo'lgan asosiy asosiy ehtiyojlarni qondirishdir. Bolalarning to'liq ruhiy salomatligining zaruriy sharti - bu turli xil faoliyat jarayonida ularning xatti-harakatlarini etarli darajada tartibga solishni ta'minlaydigan ruhiy qulaylik va psixologik farovonlik holati. Bu holat bolaning ehtiyojlari va ularni qondirish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Inson salomatligining ma'naviy tarkibiy qismi ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolaning motivatsion va semantik sohalarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan umumiy qabul qilingan xatti-harakatlar normalariga muvofiqligi bilan tavsiflanadi.

Bolaning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga chaqirilgan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlaydigan zamonaviy o'qituvchi unga kattalarning qisqartirilgan nusxasi sifatida munosabatda bo'lishga haqli emas, chunki har bir yosh davri o'ziga xos tuzilish va faoliyat xususiyatlariga ega. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlariga rioya qilish munosabatini shakllantirish vosita faoliyatiga asoslanishi kerak. I. A. Arshavskiyning fikricha, "organizmning hayoti, uning o'sishi va rivojlanishi harakat faoliyati bilan boshqariladi".

References:

1. <https://azkurs.org/milliy-oyinlar-ularni-ahamiyati-milliy-xarakatli-oyinlarni-tas.html>
2. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tahbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) "Xalq so'zi" gazetasi 2015 yil 5 sentyabr №174 (6357) – soni.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" T. O., zDJTI nashriyot. 2005 y.
4. Дьяченко В.К. "Диалоги об образовательных технологиях". М. Школьные технологии, 2000 г.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. "Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте". Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М. Академия, 2002 г.
6. Masharipova M.I. "Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning harakat potentsiyalini rivojlantirish texnologiyasi" Monografiya. Tashkent 2018 y.
7. J.Abdurasulov <https://doi.org/10.5281/zenodo.7239000>
8. N.Sh. Sharipova <https://doi.org/10.5281/zenodo.7890574>