

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARNI SHAKILLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Achilova Soxiba Xamidovna

Qoʻqon davlat pedagogika instituti oʻqituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8022733>

Annotatsiya: Maqolafa maktabgacha ta'lim tashkilotlarida moslashuvchan va tabaqalashtirilgan ta'limni samarali joriy etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash masalalari ko'tarilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, jismoniy harakat, bolalik, aqliy rivojlanish, garmonik rivojlanish, jismoniy siflatlar, shaxs shakllanishi.

Jahonda global rivojlanish sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual, jismoniy, axloqiy-estetik rivojlantirishi, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida moslashuvchan va tabaqalashtirilgan ta'limni samarali joriy etishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Respublikamizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi darajasiga ko'tarilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarorida maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishning maqsadlari va ustuvor yo'nalishlari belgilab berildi.

Jismoniy harakat inson uchun, ayniqsa, bolalik va o'smirlik bosqichlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish davri hisoblanadi. Jismoniy harakatlarsiz bolalarning ijodiy faolligiga va jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotning har bir bosqichida o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Shu narsa ma'lum bo'ldiki, bolalalik davrida o'sib kelayotgan organizm uchun juda ko'p harakat zarurdir. Jismoniy harakatsizlik esa bolalarni tez charchashga, o'sishini sekinlashishiga, aqliy rivojlanishni susayishiga va yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatlarini kamaytiradi. Ko'p harakat qilgan bolalarda jismoniy va psixik takomillashuvga tabiiy intilish vujudga keladi. Bolalarning to'laqonli rivojlanishi uchun aqliy va jismoniy yuklamalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga ega. Kun tartibida olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirishda ulardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar

egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atalgan. Inson organizmining shu sifatlarni qanday namoyon qila olishiga qarab shaxsga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatikchlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatikchilar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi chambarchas bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi. Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblanib kelindi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlar ularning fiziologik va psixologik holatlari bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanadi. Ma'lumki, maktabgacha yosh davri 3 yoshdan to 7 yoshgacha davom etadi. Ushbu davrda bilish jarayonlari (xotira, tafakkur, ijodiy fikrlashga harakat) jadal rivojlanadi, skelet suyaklarining qotishi va suyak-mushak tizimining mustahkamlanishi jadal sodir bo'ladi, bolaning harakatlari ancha turli-tuman va koordinatsiyalangan holda sodir bo'ladi, yangi tug'ilgan davrdagiga nisbatan mushaklarning kuchi 4-5 marotaba oshadi, yurak faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi, miyasining og'irligi kattalashadi va 7 yashar bolada 1250 grammni tashkil qiladi, shartli reflektorli aloqalar ko'p sonli bo'ladi, shartli tormozlanish rivojlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bo'yiga bir tekisda o'smaydi. Avvaliga yiliga 4-6 sm, 6-7 yoshda 7-10 sm gacha o'sadi va buni bo'yining birinchi fiziologik cho'zilish davri deb ataladi. Bolalarning vazni ham bir xilda ko'paymaydi. 4 yoshli bolaning og'irligi qariyb 1,6 kg ga ko'payadi, 5 yoshda 2 kg ga yaqin, 6 yoshga borib 2,5 kg, ya'ni o'rtacha hisobda yiliga 2 kg ga ko'payadi. 6-7 yoshga borib, bolaning og'irligi 1 yasharligidagiga nisbatan 2 baravar oshishi kerak. Bu yoshda teri tobora qalinlashadi, elastiklashadi, unda qon-tomirlar soni kamayadi, u mexanik ta'sirlarga anchagina chidamli bo'lib qoladi. 6-7 yoshgacha bo'lgan bolalar terisining sirti 1 kg vaznga nisbatan hisoblanganda kattalarnikiga qaraganda ko'proq bo'ladi, shu sababli ular salga issiqlab ketishi yoki sovuq qotishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishiga ko'ra, bu davrni uch bosqichga ajratish mumkin:

birinchi davr – bu 3-4 yosh oraligida bo'lib, bola emotsional jihatdan o'z- o'zini boshqarishning mustahkamlanishi bilan bog'liqdir;

ikkinchi davr – bu 4-5 yoshni tashkil qilib axloqiy o'z-o'zini boshqarish;

uchinchi davr – esa shaxsiy pedagogik- psixologik xususiyatining shakllanishi bilan xarakterlanadi.

Bolalarni rivojlanish yosh xususiyatlarini o'rganishda yosh davrlariga katta e'tibor qaratish lozim. Bolalarni yosh davrlariga bo'lishda bir qancha olimlar ilmiy-tadqiqotlar olib borganlar. J.Plake (1896-1970), L.Kolberg, A.Vallon, R.Zazzo, G.Grim chet el olimlari, L.S.Vegotskiy, L.I.Bogovich, D.B.Elkonin, A.A.Lyublinskaya, A.V.Petrovskiy, o'zbek psixolog olimlaridan M.Vohidov, E.Toziyev, S.A.Axundjanova, M.Sh.Rasulova, R.I.Sunnatova va boshqalar yosh davrlarini turli yosh bosqichlariga ajratish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Shularga asoslangan holda yosh davrlarini quyidagi bosqichlarga ajratish mumkin.

- 1) Go'daklik davri – tug'ilgandan 1 yoshgacha;
- 2) ilk bolalik davri – 1 yoshdan 3 yoshgacha;
- 3) maktabgacha davr – 3 yoshdan 7 yoshgacha;

Bolani psixik va jismoniy rivojlanishida go'daklikdan – maktabgacha bo'lgan davri eng muhim davr bo'lib hisoblanadi. Bola hayotining dastlabki 7 yili barcha organ va tizmlarning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bola naslga xos biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy nerv jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanatlilik va harakatchanlik) bilan ham tug'iladi. Biroq xususiyatlar faqat jismoniy va psixik rivojlanishlarning asosini tashkil etadi, bola hayotining birinchi oylaridagi belgilovchi omil esa tashqi muhit va bola tarbiyasi hisoblanadi.

Shuning uchun bola hayotining ilk kunlaridan boshlab shunday sharoit yaratish kerakki, bolaning tetik, ijobiy emotsional holati, jismonan va psixik to'laqonli rivojlanishi ta'minlansin lozim.

References:

1. yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni / Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 29.01.2022 y., 06/22/60/0082-son, 18.03.2022 y., 06/22/89/0227-son, 21.04.2022 y., 06/22/113/0330-son.
2. "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni. 2020 yil 22 dekabr, 802-son
3. Ortiqov A.X. Yosh fiziologiyasi va gigiyena (bakalavriat bosqichi kasbiy ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma). – Samarqand, 2010. – 46-bet (228).
4. S.Achilova "Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi va bola rivojlanishi" (Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2022 yil 19 iyuldagi 233-son bayonnomasi).
5. Jismoniy tarbiya va sport muammolari // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami - Qarshi. 19-20 aprel 2019 yil. 78- 82 bet.