

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA JISMONIY TARBIYA BERISHNING AHAMIYATI

Yusupboyeva Xosiyat Umarovna

Urganch davlat universiteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 214-guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berishning mazmuni, bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyaning vazifasi va mazmunini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun maktabgacha yosh guruhlarda kerakli shart-sharoitlar yaratilishi lozimligi haqida so'z boradi.

Tayanch so'zlar: «Ilk qadam » davlat o'quv dasturi, ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya, chiniqtirish, organizm, maktabgacha ta'lim tashkiloti, oila, faoliyat.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko'nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg'un rivojlantirish maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi. Bugungi bolalar qayerda yashashidan qat'iy nazar, doimiy ravishda ijtimoiy, siyosiy, ekologik, ilmiy, texnikaviy va industrial sohalardagi o'zgarishlar bilan to'qnash kelishlariga to'g'ri keladi. Bolaning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofidagi narsa va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqishi, hissiyotlari, jismoniy rivojlanishini kuzatamiz. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy vositasidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.



Bolalar o'zgacha, beg'ubor bir olam hisoblanib, juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (selektsiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarori, maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk, jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyorlangan holda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Hozirda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi asosida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir.

Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish jismoniy tarbiya yo'riqchisi va tarbiyachilarning asosiy vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalarni diqqatini qaratishning umumiy guruh, guruh, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Umumiy guruh usullaridan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Umumiy guruh usulni faoliyatlarning istalgan



qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, jismoniy tarbiya yo'riqchisining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek faoliyatlarning samarasini oshirishda foydalidir.

Bolalar faoliyat detallarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta bo'lmagan guruhga bo'linishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya yo'riqchisi mashqning bir yoki ikki guruh tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z do'stlari harakatlarini kuzatadilar. Faoliyat jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Faoliyatlar davomida bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy birligini ta'minlaydi. Faoliyatning umumiy birligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning faoliyat davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi.

Ertalabki gimnastika bolaning oila, maktabgacha ta'lim tashkilotidagi kun tartibining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy hislar uyg'otadi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, moddalar almashinuviga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi.

Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek faoliyat jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar, shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh. M. Maktabgacha ta'lim-ertangi kunimizga zamin. O'ZA. 14.02.2018
2. "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi. Toshkent. 2018.
3. Xo'jayev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011-yil.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005-yil - 300 b.
5. Xo'jayev F, Raximqulov K.D., Nig'manov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi».
6. . H.R.Shernafasova 2023/1/20. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mehnat tarbiyasi berishning ahamiyati. "O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar" jurnali. 15-son. 178-180 betlar. ISSN 2181-3302

