

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI.

Matrizayeva Bonu Saburjon qizi

Pedagogika fakulteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi

2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandir. Ushbu maqola orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi haqida umumiy ma'lumotlarga ega bolasiz.

Kalit so'z: Maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, predmet, yosh davrlari,

Аннотация: Теория физического воспитания дошкольников – это наука, которая учит общим закономерностям формирования физического воспитания у детей. В этой статье дается краткий обзор по физическому воспитанию дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, физическое воспитание, предмет, возраст,

Annotation: The theory of physical education of preschool children is a science that teaches the general laws of the formation of physical education in children. This article gives you a brief overview on physical education for preschoolers.

Keywords: preschool education, physical education, subject, age,

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga

muvofoiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sogʻlom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, oʻz harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi oʻqishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha taʼlim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini oʻz ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, koʻrgazmali harakat, koʻrgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining oʻziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bogʻliq ravishda bola psixikasida muhim oʻzgarishlar kechadi va “Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga oʻtishi”ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini oʻrganib va hisobga olib, jismoniy tarbiyaning butun taʼlim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, koʻnikma va malakalari, jismoniy sifatlar, baʼzi elementar bilimlarni) koʻzda tutadi. Ularni oʻzlashtirish bolalarni maktabda oʻqishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini taʼminlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashgʻulotlar, harakatli oʻyinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining eʼtibori fikrlaydigan, oʻz yosh imkoniyatlariga koʻra ongli harakat qiladigan, harakat koʻnikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda moʻljal olib biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi. Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi toʻxtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga

boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan oʻtgan tadqiqot natijalari dasturlar, oʻquv qoʻllanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun taʼlim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha taʼlim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sogʻlom va baquvvat qilib oʻstirish, ular organizmini chiniqtirish, taʼlim va tarbiyani toʻgʻri tashkil etishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sogʻlomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi boʻlib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sogʻligʻini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yoʻli bilan oʻzini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi oʻziga xos xususiyatga ega boʻlgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va oʻz vaqtida qotishiga orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-boʻgʻim apparatlarni pishitishga yordam koʻrsatiladi. Tana qismlarining (proporsiyalar) toʻgʻri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar oʻsishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qoʻl va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, boʻyin, koʻz, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida eʼtibor berish lozim. Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yaʼni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va toʻsatdan oʻzgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; koʻkrak qafasi hatakatchanligini oʻstirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, oʻpka sigʻimini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) toʻgʻri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining toʻgʻri rivojlanishiga koʻmaklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qoʻzgʻalish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat

analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish. Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish. Bolalar asab tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar. Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini 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 olishga yo'naltirish imkonini beradi. Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun 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 guruhlarga oid harakat ko'nikmalarining hajmi dasturda berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, ota-onalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan,

turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbat, ularning natijalariga, sportchilarning yutuqlariga qiziqishini tarbiyalash lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud. Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlari – halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, jamoada shug'ullanish malakasi, jismoniy inventarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan — botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yen- gishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uc- hun juda qulay sharoit yaratiladi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'si shiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha ruhiy jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol va boshqalar), shuningdek, tafakkur jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirziyoev Sh.M. Speech at a joint meeting of the Oliy Majlis of the Republic of Uzbekistan on the occasion of the inauguration of the President of the Republic of Uzbekistan "Building, together with our courageous and noble people, a free and prosperous, democratic state of Uzbekistan." - T.: "Uzbekiston", 2016. - 56 p.
2. "Pedagogical skill and pedagogical technology" T., 2003.
3. Sodikova Sh. "Preschool Pedagogy". "Sources of Thought". T: 2013, - 330 p.
4. Kadyrova F., Toshpulatova Sh., Azamova M. "Preschool Pedagogy" - T., "Spirituality". 2019.
5. Journals "Methodology of preschool education". -T:, numbers 2018,