

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH MAZMUNI VA VAZIFALARI

Bo`ronova Habiba Erkin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti Maktabgacha va boshlang`ch ta`limda jismoniy tarbiya va sport yo`nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning, rivojlantirishning asosiy vazifalari va mazmuni haqida so`z boradi.

Kalit so`zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy imkoniyat, sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy, tarbiyaviy vazifalar.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustah kamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy – gigienik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan.

Bolaga ta'lim – tarbiya berishda amalga oshiriladigan har qanday ishning muvaffaqiyatli bajarilishi bolaning sog'lig'iga bog'liq. Shuning uchun ko'pchilik pedagogik ishlar bolaning jismoniy imkoniyati va sog'lig'ini e'tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

Bolaning jismoniy rivojlanishi uning har tomonlama uyg'un rivojlangan inson bo'lib o'sishida muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo'ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari shundan iboratli, bolaning biologik rivojlanishi jarayonini tabiiy fanlar majmui o'rganadi, ularning asosini I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, va ular izdoshlarining organizm va muhit birligi, organizmning yaxlitligi va uning hayotiy faoliyatida markaziy asab sistemasining tartibga soluvchilik roli haqidagi ta'limoti tashkil etadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos tomoni shundaki, u juda tez o'sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga organizm funksiyalari va sistemalarining shakllanishihali tugallanmagan bo'ladi, shunga ko'ra u tez jarohatlanadi. Shunday vaziyatlarda sog'lamlashtiruvchi, ta'limiy shu bilan bir qatorda tarbiyaviy vazifalardan foydalanishimiz mumkin.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar. Bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning shakl va funksiyalarini uyg'un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirish, uzoq umr ko'rishini ta'minlash.

Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga xos bo'lgan o'ta qabul qiluvchanlikni, sharoitning o'zgarishiga yengil moslashish qobiliyati bir qator ta'limiy vazifalarni amamalga oshirish imkoniyatini yaratadi, chunonchi: kerakli ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash)ni o'stirish, to'g'ri qaddi – qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Boladagi harakat ko'nikmalari (emaklash, yurish, yugurish, velosipedda uchish va h.k) nisbatan yengil shakllanadi va ular bolaning muhit bilan aloqasini osonlashtiradi. Bola chanada uchayotib qor, shamolning, suvda suzayotib suvning xossalari bilan tanishadi. Jismoniy mashqlar, gigiena malakalarini egallash bilan bog'liq bo'lgan dastlabki bilimlar shakllantiriladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi tushuncha va bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga), to'la aylanish, fizkultura asboblarining nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni asrash va tutish, kiyim – kechak va poyafzalga qarash qoidasini bilishlari kerak.

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

Tarbiyaviy vazifalar. Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbatni, sportchilarning yutuqlariga qiziqishni tarbiyalash lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushqoqlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlar (halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam), jamoada shug'ullanish malakasi, fizkultura asboblarini ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan bajarishlarini tarbiyalash, shuningdek, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalar)ni namoyish qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha

yoshdagi bola organizmining o'ziga hos xususiyatidir. Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi xali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o'ringa qo'yiladi:

- 1) hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, organizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;
- 2) organizmning barcha sistemalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish to'g'ri qaddi - qomatni uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Bolalar organizmining nomukammalligi, nozikligi bilan birga unga qudratli rivojlanishni ta'minlovchi hususiyatlar ham hosdir. Bu barcha to'qimalarning juda egiluvchanligi, tezkorligi, modda almashinuvi jarayonlarining jadalligidir. Uning juda katta moslashish imkoniyatlari shuning natijasidir. Bola sharoitlarning o'zgarishiga, jismoniy zo'riqishga kattalarga nisbatan ancha tezroq va yaxshiroq moslashadi. U o'ziga tushunarli bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishga idroki baland bo'ladi, bu esa bir qancha ta'limiy vazifalarni hal etish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar bolalarning to'laqonli aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasiga yordam berib, ularning ma'naviy-irodaviy sifatlarini (jasurlik, halollik, qat'iyat va boshqalarni) rivojlantiradi.

Demak, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarida jismoniy salomatligini to'g'ri baholay olish, jismoniy qobiliyatini shakllantirishda o'yinli mashg'ulotlarni tashkil etish katta ahamiyat kasb etadi. Chunki o'yin bolalarning kelajakdagi o'quv va mehnat faoliyati, kishilarga, atrof tabiiy muhitga munosabatining qay darajada shakllanib borishini belgilaydigan eng asosiy texnologiya hisoblanadi. Jismoniy mashqlar faoliyati asosida bolaning jismoniy faoliyati rivojlanadi, sportga qiziqishi shakllanadi va bu tizimidagi yaratilgan shart-sharoitlar asosida sportchi va shu bilan birgalikda sog'lom shaxs bo'lib voyaga yetadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi — bu bola jismoniy tarbiyasi va shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy metodologik asoslariga tayanadi va uning qismlaridan biri xisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan bir xil mazmunga ega bo'lib, uni o'rganish usulida xam bir xillik mavjuddir, shu bilan birga bu nazariya bolaning tug'ilganidan to 7 yoshga yetguncha bo'lgan vaqt ichidagi jismoniy tarbiyasi qonuniyatini, binobarin, shunga ko'ra bola

tarbiyasi va ta'lim jarayonida uning rivojlanishini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni maxsus tarzda o'rganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi bola xayotidagi xar bir bosqichning o'ziga xos xusuiyatini o'rganib va bu jarayon chog'ida kuzatilgan ilmiy asoslar va amaliy tajribalardan umumiy xulosa chiqarish bilan jismoniy tarbiyaning vazifalarini aniqlaydi. Ulaming moxiyatini jismoniy tarbiyaning butun jarayonini uyushtirishda qo'l keladigan eng foydali vosita va usullarni, eng maqbul shakillarini uyg'unlashtirib ifodalaydi. Insonning xar tamonlama rivojlanishida asosiy omil xisoblanuvchi jismoniy tarbiyaning qancha xususiy axamiyatga ega ekanligini ifodalab beruvchi eng muxim vazifa o'z xatti-xarakatlarini yaxshi bajara oladigan sog'lom, baquw at, chiniqqan, quvnoq kayfiyatli, mexribon, tashabbuskor jismoniy mashg'ulotlarni va sport mashqlarini ishtiyoq bilan bajaruvchi, o'zi yashab turgan muxitda adashmay yo'nalishni to'g'ri ola bilgan, maktabda yaxshi o'qishga, maktabdan keyingi xayotida esa, ulkan ijodiy faoliyatlar ko'rsatishga layoqatli bo'Mgan bolani shakillantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya nazariyasi go'daklarning va maktabgacha yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini; ya'ni organizmning ishga qanchalik layoqatlilikini, bu paytda vujudga keluvchi qiziqish va extiyojlarni, ko'rgazmalixarakatli, ko'rgazmali-ifodali va mantiqiy tafakkur shakillarini nazarda tutadi: bunday tafakkurning rivojlanishi natijasida bola ruxiyatida eng muxim o'zgarishlar sodir bo'ladi va "bolaning bu rivojlanishi uning yangi yuksak bosqichga ko'tarilishi" yo'lida zamin bo'Madi. Shunga ko'ra bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jism oniy tarbiya tashkiliy tuzilishining barcha shakillari mazmunini va uni amalga oshirishda eng qulay pedagogik sharoitlarini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi, bola xarakatining xar qaysi bosqichidagi yashirin imkoniyatlar qonuniyatini e'tiborga olgan xolda, jismoniy tarbiyadagi butun tarbiyaviy — ta'limiy kompleksning ilmiy jixatdan asoslangan dasturini xarakat layoqati va malakasini, jismoniy fazilatlar va ayrim boshlangich bilimlarni, nazarda tutadi uning uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha zaruriy zamin vazifasini o'taydi. Shu bilan birga, bolalarning qaysi yoshda qanday xususiyatga, qanday layoqatga ega bo'lishlari, asab tizimi va butun organizmning qanday xolatda ekanligi xisobga olinib, dasturni ka'tiy izchillikga rioya qilgan xolda o'zlashtirish ko'zda tutiladi. Bolalar bajaradigan mashqlarga talabni oshirish, ularga saboq berish suratini asossiz jadallashtirish, dasturdagi bazi oraliq bosqichlarni tashlab o'tish aslo mumkin emas. Chunki bunday faoliyat bola organizmini keragidan ortiq zo'riqtirib, uning sog'ligiga asabiy-ruxiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi

bolalarning jismoniy tarbiyasi aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyalari vazifalarini kompleks xolda xal qiladi.

Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning barcha ko‘rinishlarida mashg‘ulotlar, xarakat o‘yinlari, mustakil xarakat faoliyati va boshqalar, murabbiy asosiy e‘tiborni o‘z ishiga monan imkoniyat darajasida fikrlovchi, aql bilan xarakat qiluvchi, xarakat malakalarini muvafaqqiyatli o‘zlashtirayotgan, o‘zi yashab turgan muxitda dadil va adashmay xarakat qila oladigan, qiyinchiliklarga duch kelganda ularni ishchanlik bilan yengib o‘tadigan, doimo ijodiy izlanishda bo‘ladigan bolaga qaratadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi muttasil ravishda rivojlanmoqda va bola tarbiyasining xilma xil jabxalarini qamrab olgan bexisob tadqiqotlar natijasi erishilgan yangidan yangi bilimlar bilan boyib bormoqda. Bolalar muassasalari ommaviy amaliyotda tekshirib ko‘rilgan tadqiqotlardan olingan dalilarni albatta o‘quv dasturlarga, darsliklarga kiritmoq va bolalar bilan olib boriladigan amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llamoq darkor, zotan aynan shu safar shu yo‘l bilan butun ta‘lim tarbiya jarayoni rivojiga xissa qo‘shish mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyaning butun tizimini takomillashtirishga ulkan xissa qo‘shdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLLARNI JISMONIY TARBIYALASH MAZMUNI VA VAZIFALARI** 1 Ibragimov Abduqaxxor Abdulaziz o‘g‘li, 2 Ibragimova Nazokatxon Qaxramonjon qizi
- 2. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI (Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun) (to‘ldirilgan va qayta ishlangan 2-nashri) Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma.**
- 3. Salimov U. Pedagogical ideas of the founder of scientific pedagogy Yan Amos Komensky //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 2 – C. 368-372.**
- 4. Лебединская И. Г. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с детьми по месту жительства //Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. – 2015. – №. 2. – С. 145-149.**