

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI, BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI O'STIRISH

Ismoilova Nilufar

Asaka pedagogika kolleji o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar hayotida jismoniy tarbiyaning o'rni, ahamiyati, bolani sog'lom tarbiyalashning mohiyati bolalar jismoniy sifatlarini o'stirish xususidagi fikrlar berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, rivojlanish, chiniqish, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik, maktabgacha yosh davri.

Аннотация: в данной статье даны размышления о роли, значении физического воспитания в жизни детей дошкольного возраста, сущности здорового воспитания ребенка особенности развития физических качеств детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, развития, закаливания, психического здоровья, физического здоровья, дошкольного возраста.

Annotation: This article provides insights into the role and importance of physical education in the lives of preschool children, the essence of healthy child rearing, and the cultivation of children's physical qualities.

Keywords: physical education, development, endurance, mental health, physical health, preschool age.

KIRISH

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustivor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Sport turlaridan gimnastika bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz hayotida olib borilayotgan keng siyosiy va ijtimoiy islohotlar doirasida maktabgacha ta'limda ta'lim va tarbiya faoliyatini olib borish sifatini oshirish, ta'lim-tarbiya jarayoniga ilg'or pedagogik, psixologik va axborot kommunikativ texnologiyalar hamda zarur shart-sharoitlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ham maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarni jismoniy jihatdan rivojlantirish vazifalari belgilangan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, Prezident Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasida bola dunyoga kelgandan boshlab jismoniy xislatlarni

shakllantirish vazifalari qo'yildi. Bu esa bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda gimnastikadan foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu sohada muhim vazifalar belgilangan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta'lim tashkilot tarmoqlarini kengaytirish maqsadida 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan PQ 2707- sonli, PQ 3031- sonli qarori asosida yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash, ta'lim berish, sport bilan shug'ullanishi uchun ko'plab gimnastika zallari qurilib ishga tushurildi va bu zallarda minglab o'zbek qizlari gimnastikaning nafis turi bilan shug'ullanishiga imkon yaratildi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır. 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 muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga 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

ASOSIY QISM

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergan. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan.

Boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalari rivojining zarur hamda yetarli darajasini ta'minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual - mos tarzda rivojlantirilishi, maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy umumiy tarbiyaga oid ma'lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o'zlashtirishiga erishish, bilimlarning

mustaqil mashg'ulotlar o'tkazishning boshlang'ich ko'nikmalari darajasida dolzarblashuvi muhimdir.

Ma'lumki, bola unga kattalarning bevosita ta'siri natijasida, mustaqil faoliyat jarayonida, shuningdek, atrof-muhitdan olayotgan axborotlari ta'sirida rivojlanadi. Bolalar ko'p o'yinchoq o'ynaydilar, harakatlanadilar va shu bilan birga atrofdagi voqealarni qiziqish bilan kuzatadilar, suratlarni tomosha qiladilar, turli sabablar yuzasidan ota - onalariga murojaat qilib, ularning topshiriqlarini bajaradilar.

3 yoshdan 6 yoshgacha, ya'ni maktabgacha bo'lgan davr umumiy sezitivlik nuqtai nazaridan ilk go'daklik davrining to'g'ridan-to'g'ri davomi hisoblanadi. U rivojlanishga bo'lgan ontogenetik potensialning to'xtovsizligi bilan ifodalanadi.

Maktabgacha yosh - barcha boshlang'ich jarayonlarning boshlanishi. Aynan shu yillarda salomatlik poydevori qo'yiladi, shaxsiy fazilatlar shakllanadi, o'zining sevgan ish bilan shug'ullanishga qiziqish, bolaning qobiliyatlari ochiladi. Hech kimga sir emaski, jismonan zaiflashgan, tez charchashga moyil bolalarda emotsional ohang va kayfiyat pasayadi. Bu, o'z navbatida, aqliy faoliyatning tabiatiga salbiy ta'sir qiladi. Bolani yoshligidan sportga qiziqtirish juda muhim, shunda bola tartib va intizomga, bo'sh vaqtdan unumli foydalana oladi, bundan tashqari tengdoshlari bilan muloqot qilishga odatlanadi. Ongsiz raqobat bolani qattiq ishlashga va yaxshiroq bo'lishga intilishga majbur qiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki mashqlarni o'tkazishning umumiy qoidalari:

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki mashqlarni bajarish uchun mashqlarning har bir to'plami kirish, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. Yaxshi ob-havoda ertalab gimnastika bolalar bog'chasida tashqarida, salqin va yomg'irli kunlarda - maxsus jihozlangan zalda o'tkaziladi.

Bolalarni dastlab yurish va so'ng chopish bilan qizdirishni boshlash zarur. So'ng qo'llar harakati yuqoriga, pastga, yoninga va aylanaga. Ushbu mashqlar yelkama-chashka muskullarini kuchaytirishga qaratilgan. Keyin oyoqlarning mushaklarining kuchini oshirish uchun mashq bajarishingiz kerak. Bolalar oyoqlarini silkitib, ularni birma-bir qo'yib, ko'tarib, burish va to'g'rilash mashqlarii bajarishlari mumkin.

Keyingi qadam torso egiluvchanligi va aylanishidir. Ushbu mashqlar orqadagi va qorin mushaklarini kuchaytirishga qaratilgan. Ertalab gimnastikani yengil tugatish uchun joyga tez yurish, nafas olish mashqlari yoki barmoq o'yinlari kerak.

Ertalabki gimnastika guruhleri bo'yicha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining har bir kichik guruhida ertalab mashq qilish nafaqat muddatda, balki ba'zi mashqlarning tabiati bilan farq qiladi, ya'ni: maktabgacha ta'lim tashkilotlarining yosh guruhida ertalab mashqlar davomiyligi 4-5 daqiqadan oshmasligi kerak. Bolalarda qiziqish uyg'otish uchun, mashqlar o'yin shaklida namoyish etilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotining o'rta guruhida ertalab mashqlar juda qisqa muddatli - uning davomiyligi 5-6 daqiqa. O'rta guruhidagi bolalar xotirasi ancha mustahkamlangan bo'lib, ertalabki mashqlarni mustaqil ravishda amalga oshirishi mumkin. O'qituvchi faqat bir marta mashqlarni qanday bajarishni ko'rsatib beradi. Ko'pincha, qizdirish turli raqs va ritm elementlari bilan birga amalga oshiriladi. Gimnastikaning davomiyligi taxminan 8-10 daqiqa.

Nihoyat, maktabgacha ta'lim tashkilotining tayyorgarlik guruhida ertalabki gimnastika taxminan 10-12 daqiqa davom etadi va avvalgilarini takrorlaydi.

Mashqlar uchun jihoz sifatida arqon va boshqa asboblarga o'tish mumkin. Bundan tashqari, "Shvetsiya" devoridan foydalangan holda, ayrim mashqlarni o'tkazish mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish samaralidir.

“Baliq” mashqi

Polga yoting, qo'llaringizni oldinga cho'zing, oyoqlarni bir – biriga birlashtiring va tekislang. Qo'llaringiz va ko'kragingizni yuqoriga ko'taring. Keyin avvalgi holatga qayting. Shundan so'ng oyoqlaringizni imkon qadar yuqoriroq siltab, xuddi suvdan sakrab chiqqan baliqdek, bosh tomondan oyoqlarga qarab va aksincha yumalashni boshlang.



“Taxtaga tizzalarda ko'tarilish”

Qo'llar yordamisiz taxta bo'ylab yuqoriga ko'tariling, yoki pastga tushing. Ko'tarilayotganda tekis turish, mayda qadamlar tashlab yurish lozim. Keyin taxtani yanada qiyaroq qo'ying va “baland toqqa” ko'tarilishni boshlang. Agar bola chaqqon bo'lsa, unga orqamacha yurib ko'tarilib ko'rishiga yordam bering. Agar sizda taxta bo'lmasa, bu mashq uchun dazmol taxtasi yoki o'rindiqdan foydalaning.

“To'pni bosh bilan itarish”

“To’rt oyoqlab” turib oling va boshingiz bilan to’pni itaring. Agar bola bu mashqni yaxshi bajarayotgan bo’lsa, musoboqa uyishtirish mumkin. Kim birinchi bo’lib nishonga yetib kelsa, u go’lib bo’ladi.

“Sakrayotgan maymuncha”



Bu mashq maktabgacha yoshdagi bola uchun juda qiziqarli va quvnoq mashqlardan biri.

Past o’tiramiz va yuqoriga sakraymiz. Bunda nimadandir xursand bo’lib sakrayotgan maymunga o’xshab sakrayotganda ikkala oyoqni o’z tagimizga yig’ishtirib olamiz.

“Press - pape”

Qorningizda yoting va oyoqlarni tizzadan buking. Ularning to’pig’idan qo’llaringiz bilan ushlang. Tanangizni imkon qadar oxirigacha qayrib, stol ustidagi press – pape yoki sitirohat bog’idagi otdagi kabi aylana kabi yumalshni boshlang.



“Qayiqda”

Ikita bola bir – biriga yuzi bilan qarab polga o’tiradilar va oyoqlarini cho’zadilar. Bir bolaning oyoq tagi ikkinchisining oyoq tagiga tiralib turadi. Keyin bolalar egiladilar va qo’llaridan mahkam ushlaydilar. Bir bola orqaga egilishga harakat qiladi va ikkinchisini esa o’rtog’iga kichik qarshilik ko’rsatgan holda asta – sekin oldinga egiladi. Shundan keyin u birinchi sherigini tortishni boshlaydi. U esa o’z navbatida

unga qarshilik qilishni boshlaydi. Ularning ikkalasi katta kuch bilan eshkak eshayotgan qayiqchilarga o'xshaydi.

Mashg'ulot jarayonida hayotiy zarur xarakter ko'nikmalari va maxsus bilimlar shakillanadi. Iroda va tartibli sifatlar tarbiyalanadi.

XULOSA

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlarini birinchi o'ringa ko'tarilayotgani, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muammosining muhim yo'nalishi har bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktabgacha ta'lim tashkilotlari, maktab, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimi, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch-quvvatini, g'ayratini

ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatini singdirib borishlari darkor.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqida: "Biz naslimizning kelajagi-sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart", - deb alohida ta'kidlagan.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining 2020 – yil 23 – sentabrdagi 637 – sonli "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni.
2. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga

bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O‘zbekiston” 2017.

4. Mirziyoyev Sh.M “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2018-yilning 5-mart.
5. Keneman.A.V, D.V.Xuxlayeva. “Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi” .Darslik.– T.: O‘qituvchi, 1998.
6. Шарманова.С.Б. Педагогический анализ занятий по физической культуре в детских дошкольных учреждениях // Проблемы оптимизации учебновоспитательного процесса в ИФК: Материалы вуз. науч.-метод, конф. / Под ред. А.Я. Найна. – Челябинск: ЧГИФК, 2006.
7. М.Х. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent. - “Iqtisod-moliya”. – 2017.
8. Umarov.D.X. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish texnologiyasi //Fan-sportga// -T., -№2.- b.10-14
9. Usmonxo‘jayev.T.S., Arzumanov.S.G., Qodirov.B.A. “Jismoniy tarbiya”. Qo‘llanma. 2003.
10. Xo‘jaev F, Raximkulov K.D.,Nigmanov B.B «Sport va xarakatli uyinlar va uni o‘qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008.
11. Yefimenko.A.I., Yuldashev.Q.Q., Umarov.M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995.
12. Zokirov.B.D. “3 yoshgacha bolalar uchun gimnastika, massaj va o‘yinlar”. Qo‘llanma. –Toshkent.: 1998.