

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY
SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

Yusupov Baxtiyor Boboxonovich

UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annototsiya. Tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar maktabgacha tarbiya muassasalarida o'quv jarayonini takomillashtirish muammolariga taalluqli jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport, jismoniy kamolot, rivojlanish, jismoniy kobilyat, egiluvchanlik.

Аннотация. Научные данные, полученные в ходе исследования, уточняют закономерности теории и методики физического воспитания, связанные с проблемами совершенствования воспитательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях. Разработана методика развития качеств гибкости и ловкости дошкольников.

Ключевые слова. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическая зрелость, развитие, физические способности, гибкость.

Annotation. The scientific data obtained in the course of research clarify the laws of the theory and methodology of physical education related to the problems of improving the educational process in preschool educational institutions. A methodology for developing the qualities of flexibility and agility of preschool children has been developed.

Key words. Physical education, physical culture, sport, physical maturity, development, physical ability, flexibility.

Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalar qiziqishi, iqtidori, individual ruhiy va jismoniy xususiyatlari, madaniy ehtiyojlarini inobatga olgan holda hamda bolada ma'naviy me'yorlarni shakllanishi, hayotiy va ijtimoiy tajriba egallanishini ko'zda tutgan har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan yaxlit jarayon hisoblanadi.

Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar.

Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda.

Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy va asabiy-psixik rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir. Sog'lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinish bilan birga psixik jihatdan ham yaxshiroq rivojlanadi.

Bundan shunday fikr kelib chiqadi: maktabgacha tarbiya muassasalarida maktabga psixik va jismoniy tayyorlikning «o'tish ko'prikcha»sini yaratish kerak ekanki, birinchi sinf o'quvchisi o'quv kuni tartibi yuzaga keltiradigan jiddiy zo'riqishlarga bardosh bera oladigan bo'lsin.

Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning echimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har bir tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli sanaladi.

Natija. Maktabgacha bo'lgan davrda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasiga xos jinsiy tafovutlarni qayd etar ekanlar, olimlar mazkur tafovutlarning kattaliklari hamda ishonchliligi xususidagi savolga uzil-kesil javob bermaydilar.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar, Z.I.Kuznetsova, va b, A.Ye.Lyubomirskiy, boshqalari Yetti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farq u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar va maktabgacha

yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasiga ularning jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadilar (M.N.Koroleva, E.S.Vilchkovskiy).

Ko'pgina mualliflar maktabgacha yoshdagi bolalarda alohida harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasida muayyan ritm mavjudligini aniqlaganlar. Harakatlarning eng yuqori darajadagi muvofiqligi kunduz kuni kuzatilgan. Mushaklarning ishchanlik qobiliyati bahorda orta borib iyunda maksimal qiymatgacha yetadi, ayni vaqtda jismoniy rivojlanish sur'atlari ham tezlashadi (K.V.Smirnov).

Olimlar noqulay iqlim sharoitlari bolalarning jismoniy sifatleri rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadilar (G.V.Sendek). Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning alohida harakat qobiliyatlari rivojiga senzitiv davrlarni hisobga olgan holda e'tiborli ta'sir ko'rsatishning ulkan imkoniyatlari tajriba yordamida tasdiqlangan (G.V.Shaligina, V.G.Frolov, G.M.Kasatkina, M.N.Koroleva va b.). Bu qobiliyatlar shu yosh uchun yetakchi jismoniy sifatleri rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular faqat darajani ko'tarishgagina imkon bermay, boshqalarining to'laqonli, har tomonlama shakllanishini ta'minlaydi

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni tarbiyalashda jismoniy yuklamalarning tuzilishini tatbiq etar ekan, I.G.Maltseva olti yoshda bir tomondan chidamlilik bilan jismoniy ishchanlik qobiliyati orasida, ikkinchi tomondan tezkorlik, tezlik-kuch sifatleri va chaqqonlik orasida bog'liqlik hamda o'zaro bir-birini taqozo etish munosabatlari mavjud ekanligini, ular ko'p hollarda juda ahamiyatli ekanligini aniqladi. Buni, ehtimol, alohida harakat qobiliyatlarining rivojlanish jarayonidagi o'zaro bog'liqligi asosida yotuvchi turli mashqlar va harakatlarni bajarish vaqtida ro'y beradigan inson organizmidagi o'zgarishlar umumiyliigi bilan tushuntirish mumkindir (V.S.Farfel, V.M.Zatsiorskiy, V.R.Nikolaev)

Yetti yoshga kelib, jismoniy qobiliyatlarning birgalikda rivojlanishi soni va bog'liqlik darajasining kamayishiga moyillik kuzatiladi (I.G.Maltseva. V.K.Balsevich, M.A.Godik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlikni faol rivojlantirishni bu davrda jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim maqsadlardan biri, deb hisoblaydilar, chunki mazkur yosh davrida bolalar endi murakkab harakat faoliyatlarini bajara oladilar.

Asosiy harakat turlari bo'yicha ko'nikmalarning shakllanish tezligi va mustahkamligi eng avvalo jismoniy sifatleri rivojlanish darajasiga bog'liqdir (A.I.Bikova, Ye.G.Levi-Garinevskaya, va b.). Shuningdek, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydigan maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat sifatleri ko'rsatkichlariga irsiy ta'sirotlar o'lchami xuddi tananing barcha o'lchamlari kattaliklariga (uzunligi va og'irligi) bo'lgani kabi yuqori darajadadir. Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib turuvchi bolalar orasida o'sha dastur asosida o'tkazilgan tadqiqot harakat sifatleri rivojlanish namoyon bo'lishiga irsiy ta'sirotlar darajasining pastligini ko'rsatdi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha turli adabiyotlarda

bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi.

Masalan, T.I.Osokinaning darsliklarida harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlar: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatlari), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatleri, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi. A.V.Keneman o'quv qo'llanmasida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni, muvozanatni saqlash qobiliyatini alohida ajratgan holda rivojlantirish zarurati xususida so'z boradi.

Shuni qayd qilish kerakki, amaliyotchi xodim uchun muayyan uslubiy tavsiyalar, tadqiqotlarda o'rnatilgan maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakatlari shakllanishi hamda jismoniy sifatlarining rivojlanishiga oid yosh xususiyatlariga asoslangan yetarli miqdordagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar va dasturlar mavjud emas. Shunga ko'ra, bizningcha, jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillaridan biri jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga adekvatligi tamoyili mazkur jarayonning ustuvor yo'nalishini uning turli bosqichlarida insonning yoshga muvofiq rivojlanish tendentsiyalariga mos ravishda o'zgartirishga majbur qiladigan tamoyil yetarlicha amalga oshmaydi.

L.E.Lyubomskiy va boshqalar fikriga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalaridagi o'qitish va tarbiyaga oid mavjud dasturlar tahlili bolalar bilan kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tadbirlarning bosh vazifasi asosiy harakatlarning shakllanishi ekanligidan dalolat beradi. Mazkur maqsadni ro'yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng qamrovli o'quv materiallari taqdim etilgan.

Ayni vaqtda maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirish zarurati to'g'risidagi mulohazalarning yo'qligi e'tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo'ladi.

Mutaxassislarining ta'kidlashicha, maktabgacha yoshda saralashning prognostik shakli muayan murakkabliklarni yuzaga keltiradi. Besh-yetti yoshli bolalarda harakat sifatlari darajasini bevosita testlash noaniq natija beradi, chunki bu natija mazkur sifatning mavjud imkoniyatlari bilan bog'liqmi yoki uning yoshga bog'liq holda shakllanish sur'atlari tezlashgan yohud sekinlashgan sur'atiga xos xususiyatlargami, aniq emas.

Adabiyotlarda maktabgacha yoshdagi bolalarda maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida harakat sifatlarni majmualari rivojlantirish bo'yicha yetarli miqdordagi tadqiqotlar mavjud emas.

Xulosa.

Maktabgacha yoshda, deb qayd etadi qator mualliflar: o'z tanasini boshqarish faol davom etadi (harakat va faoliyatlar muvofiqligi, tana tuzilishining shakllanishini boshqarish hamda unga qadriyat sifatida qarash). Ayni vaqtda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi va psixik rivojlanishi bilan bog'liq qator muammolar o'z yechimini topgan emas. Ular, xususan, quyidagilardan iborat:

– maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida ko'p sonli turli-tuman harakatli o'yinlarni qo'llash ularni jismoniy sifat rivojlantirishga ko'ra rejalashtirish asosida amalga oshirilmaydi;

– 3-6 yoshli bolalarning yoshini hamda jinsini e'tiborga olgan holda harakatli o'yinlardan foydalanish asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammosi to'la hal etilmagan;

– jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida harakatli o'yinlarni qo'llash rejasi ishlab chiqilmagan;

– va, nihoyat, biz turli yosh va jinsli 3-6 yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarning o'zaro ta'siriga xos xususiyatlar chuqur koordinatsion tahlil asosida aniqlangan ilmiy ishlarni topa olmadik.

Bizningcha, mazkur muammolarning hal etilishi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini takomillashtirishda ham ilmiy-nazariy jihatdan, ham amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Foydalangan adabiyotlar tahlili:

1. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - С. 42-168.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: Дис... д-ра. пед. наук. - Киев, 1989.- 427 с.
4. Зеньковский В. В. Психология детства: Учебное пособие для вузов. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 347 с.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: ФиС, 1956. - 206 с.