

Boltayeva Manzura Boyturayevna

*Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazari Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti
Pedagogika fakulteti Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARNING TA'LIM JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANTIRISHNING IZCHILLIGI VA UZVIYLIGI

ANNOTATSIIYA: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda bola salomatligi uchun asosiy poydevor vazifasini o'taydigan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar ishlab chiqish va ularni amalda aniq ko'rsatmalar asosida olib borish tartiblari hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarini yopiq poligonlar yoki maktabgacha ta'lim tashkiloti o'yin maydonlarida tashkil etish qonun-qoidalari haqida so'z boradi.

ANNOTATION: In this article, in the organization of physical education activities in preschool educational organizations, the development of healthy activities that serve as the main foundation for children's health and the procedures for conducting them in practice based on clear instructions, as well as physical education activities of preschool children it is about the rules of organizing classes in closed polygons or preschool educational organization playgrounds.

АННОТАЦИЯ: В данной статье при организации физкультурной деятельности в дошкольных образовательных организациях рассматривается развитие здоровой деятельности, служащей основным фундаментом здоровья детей, и порядок ее проведения на практике на основе четких инструкций, а также физкультурно-воспитательная деятельность дошкольников. Для детей дошкольного возраста речь идет о правилах организации занятий в закрытых полигонах или на площадках дошкольной образовательной организации.

Kalit so 'z: Maktabgacha ta 'lim, jismoniy tarbiya, predmet, yosh davrlari, sog'lomlashtirish, jismoniy madaniyat, jismoniy mashqlar, to'g'ri nafas olish, harakat, o'yin, dam olish soatlari.

KIRISH.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u yetti yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi o'sishini, rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini talab va qoidalarini o'rganadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasi mashg'ulotlarining tashkil etilishi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy, nazariy ma'lumotlar va amaliy tajribalarni umumlashtirib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bajariladigan vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini bola salomatligini saqlashdagi o'rni, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining sog'lom, baquvvat, chiniqqan, kuchli, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, hamjihatlik, do'stona tuyg'ularni tushuna oladigan, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevib bajaradigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish vazifasining mohiyatiga qaratiladi. Jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab

beruvchi muhim vazifasi bu albatta tog'ri tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar va ularni amalga oshirishning tartibli rejasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi:

- organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari,
- yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar,
- ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari,
- ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi,
- faoliyat bilan shug'illanish jarayonida bola psixikasida muhim o'zgarishlarning sodir bo'lishidir.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TO'G'RI TASHKIL QILISH UCHUN KERAKLI SHART-SHAROITLAR VA MASHG'ULOTLAR IZCHILLIGI VA DAVOMIYLIGINI TA'MINLASH

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Bolaning yangi muhit bilan tanishish va shu muhitda oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlaydi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya jarayonida amalga oshirilishini ko'zda tutadigan talablarini, harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni qamrab oladi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash uchun muhim mashg'ulot hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati, turli yoshga mos jismoniy mashqlar rejalashtiriladi. Tarbiyachi maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarni o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan bajara oladigan, mashg'ulotlarni qiyinchiliklarsiz egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal olib biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi. Bolalarni jismoniy tarbiyalash to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samarali tashkil etilishi bugungi kunda ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam bermoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mashg'ulotlari butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, sog'lom rivojlanishiga shart-sharoit yaratish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda

ifodalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bola maktabgacha ta'lim yoshiga yetganda emas balki bola tug'ilgandan boshlab amalda shakllantirib boriladi. Bu esa oilada tashkil etiladi. Sog'lom oilada albatta sog'lom farzandlar dunyoga keladi.

Jismoniy rivojlanish har bir inson uchun juda muhim sifat hisoblanadi. Bu haqida qadimdan turli davlat siyosatlarida ham turli ma'lumotlar uchraydi.. Buyuk mutafakkir bobolarimizning bizgacha yetib kelgan asarlarida ham jismoniy tarbiya haqida , inson sog'lig'I va hayot tarsi haqida bir qator ma'lumotlarni ham uchratishimiz mumkin. Sharq mutafakkirlarining ilmiy merosidan bolalar jismoniy tarbiyasi haqida , xalq pedagogikasi an'analari, diniy tarbiya berish jarayonlarida ham Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn-Sino, Mirzo Ulug'bek, Zahridin Muhammad Bobur va boshqa allomalarimizning fikrlaridan keng ko'lamda foydalanib kelinmoqda. Farobiyning «Fozil odamlar shahri», «Baxt-saodatga erishuv to'g'risida», «Ixso-al-ulum», «Ilmlarning kelib chiqishi», «Aql ma'nolari to'g'risida» kabi asarlarida ijtimoiy-tarbiyaviy qarashlari o'z ifodasini topgan. Fozillar shahrining birinchi boshlig'i shu shahar aholisiga imomlik qiluvchi oqil kishi bo'lib, u tabiatdan o'n ikkita hislat-fazilatni o'zida birlashtirgan bo'lishi zarur. Fozillar shahri hokimi avvalo to'rt muchasi sog'-salomat bo'lib, o'ziga yuklangan vazifalarni bajarishida biror a'zosidagi nuqson halal bermasligi lozim. Aksincha u sog'-salomatligi tufayli bu vazifalarni oson bajarishi lozim» deb fikr bildiriladi demaki Farobiyning bosh asaridagi asl orzu fozil shahar hokimining asosiy fazilatlarini avalida uning jismonan sog'-salomat bo'lishi kerakligi haqida aytiladi.

Shunday buyuk mutafakkirlarimizdan yana biri Ibn Sinodir. Buyuk alloma Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik merosi orasida eng mashhur asar «Tib qonunlari» bo'lib, bu asar bugungacha alohida ahamiyat kasb etadi. Ibn Sinoning mashhur «Tib qonunlari» asarining mundarijasi quyidagi tartibda tuzilgan muallif bu asarni jami to'rtta fanga ajratadi ya'ni;

1. **-birinchi fan** «Tib ta'rifida va uning tibbiy xodisalarga oid mavzular to'g'risida».
2. **-ikkinchi fan** «Kasalliklar, ularning umumiy sabablari».
3. **-uchinchi fan** «Sog'liqni saqlash tadbirlari haqida».
4. **-to'rtinchi fan** «Umumiy kasalliklarning turiga qarab davolash usullarini turlarga bo'lish to'g'risida». Asarning ushbu to'rt fanga ajratilgan qismidan ma'lumki inson hayotining eng muhim jihati uning sog'ligi bilan bog'liqdir. Shunday ekan bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biriga aylangan kelajak avlod yoshlarini har tomonlama sog'lom qilib tarbiyalash muhimdir. Ibn Sino o'zining « Tib qonunlari asari»ning yaratilishiga sabab bo'lgan

«Tozalik haqida risola» nomli asarni quyidagi qisimlarga ajratib oladi.

1. Toza havo haqida
2. Hammom haqida
3. Taomlanish haqida
4. Jismoniy harakat haqida
5. Uyqu va tetiklik haqida

Ibn Sinoning ta'kidlashicha, bola tug'ilganidan boshlab oyoqqa turguncha ma'lum tartibda jismonan tarbiyalanib borishi lozim. O'z navbatida bu amallarni bajarish bolaning sog'lom bo'lishida ahamiyatli deb hisoblanadi.

MUHOKAMA

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 fazilatlarini - 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 yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning aqliy o'sishiga 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. Ibn Sino bolalarni tarbiyalash, hayotiy ko'nikmalarga ega bo'lish, ularni o'sib rivojlanishida quyidagi muhim sifatlarni ta'kidlab o'tgan.

1. Bolani o'z vaqtida ovqatlantirish
2. Tez-tez cho'ntirish
3. O'z vaqtida uxlatish
4. To'g'ri va toza yo'rgaklash

Abu Ali ibn Sino o'zidan ilgari yaratilgan barcha fan va madaniyat yodgorliklarini egalladi, ularning ko'p tarmoqlarini rivojlantirdi, natijada uning ilmiy merosi jahon fani va madaniyatiga ulkan hissa bo'lib qo'shildi. Bundan ko'rinadiki, Abu Ali ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Ko'pgina mamlakatlarning davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini asosiy o'qituvchi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi. Masalan, Fransiyada bitta yo'riqchi 25 bola bilan ishlasa, Buyuk Britaniyada 10 bola bilan ishlaydi, Xitoyda 12 bola bilan shug'ullansa, AQShning xususiy bolalar bog'chalarida 8 bola bilan shug'ullanadi. Shuni alohida ta'kidlashimiz lozimki, bu yerda biz jismoniy tarbiya darslari va maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi haqida gapirayapmiz. Rivojlangan davlatlarning xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, bolalar o'yin va sog'lomlashtirish markazlarda emas balki bu yerda bolalar jismoniy tarbiyasi bilan alohida zallarda shug'ullanishadi va mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya bo'yicha sertifikatga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi belgilab qo'yilgan. Yaponiyaning xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida olib boriladigan jismoniy tarbiya dasturlariga quyidagi jismoniy faoliyatlar ko'roq kiritilgan:

- a. yurish, yugurish, sakrash;
 - b. uloqtirish, itarish, tortish, dumalash;
 - c. yugurish, sakrash, nishonga uloqtirish musobaqalari;
 - d. guruh ochiq o'yinlari;
 - e. to'plar, arqonlar va boshqalar bilan o'yinlar. qurilmalar;
 - f. ritm.
- Buyuk Britaniyaning maktablarida ham ta'lim tizimi uchun faqat uchta majburiy fan mavjud bu fanlar matematika, ingliz tili va jismoniy tarbiya. MTT hovlisida basseyn, otxona yoki golf maydonchasining bo'lishi barchani ajablantirgan. Ularning fikricha bolalar maktabga chiqqach:
 - -birinchi sinf o'quvchisi uchun jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan futbol o'yiniga tayyorlanish:
 - -dam olish kunlari maktablar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar tayyor bo'lish:
 - Bundan tashqari, nafaqat ruhni, balki tanani ham qattiqlashtiradigan sayohatlar ular uchun juda muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya Biritaniya aholisi tomonidan hayotga tayyorlovchi dasturi sifatida qadrlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, " Maktabgacha ta'lim" tashkilotarida jismoniy tarbiya mashg'ulotini tashkil etish va olib borish, "Ilk qadam " davlat dasturi asosida

o'tkaziladi. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning jismoni pisixik darajasiga qarab olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqda tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi rejasiga muvofiq rejalashtiriladi.

Bolalar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o'yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o'yinlarda she'riy matnlar, o'yin boshlanmalari, sanashmachoqlar -bularning hammasi bolalarda estetik didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. Bolalar va tarbiyachilarning kostyumlari, jismoniy tarbiya qo'llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi. Ta'lim jarayonlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish kelajak avlodning sog'ligini mustahkam qiladi. Bu esa xalqimiz kelajagining davomchilari xayotini yanada go'zallashtiradi. Zero, Sogliq –bu katta boylkdir. Kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlod jismoniy kamoloti hech birimizni befarq qoldirmasligi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Ilk qadam" davlat dasturi. Toshkent 2018. O'quv qo'llanma.
2. B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazaryasi" SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan.Samarqand -2020.
3. B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva darslik "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan. Samarqand -2020.
- 4.Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva.Meliyev H "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". T; Iqtisod-Moliya 2012 y o'quv qo'llanma.
5. Xo'jaev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011yil.
6. Xo'jaev F, Raximqulov K.D., Nig'manov B.B "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" TDPU nashriyoti Toshkent 2008 yil.