MAKTABGACHA TA’LIM YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIYRIVOJLANISHIDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Toshpolatov Samandar Alijon o‘g‘li - Gulistom davlat pedagogika instituti, Tabiiy fanlar fakulteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 36-24 guruh talabasi, samandartoshpolatov02@gmail.com

Annotatsiya. Maktabgacha yosh - har bir bola hayotidagi juda muhim davr. Maktabgacha yoshdagi jismoniy va aqliy rivojlanish mutlaqo butunlay ta'sir qiladi deb ishoniladi. Ko‘pgina ota-onalar farzandlari yomon o‘sib borayotganini boshdan kechirmoqdalar. Aslida, bu mutlaqo normal hodisa. 4 yoshdan 6 yilgacha bo‘lgan bolalar statistik ma'lumotlariga ko‘ra, o‘sish 10-15 sm gacha o‘sishi va vazni atigi 3-5 kg. Maktabgacha tarbiyachilar faol va kuch bilan to‘lgan bo‘lsa-da, ularning energiyalari kutilmaganda yo‘q bo‘lib ketishi mumkin. Ko‘pgina ota-onalar kechqurun bolalar charchaganligini payqashadi. Bu bolaning haddan tashqari tendentsiyasi borligi haqida izohlanadi: kuchli charchoq va juda faol o‘yinlar. Haddan tashqari faoliyat hayajonning ko‘payishiga olib kelishi mumkin. Bolalar bog‘chasida jismoniy mashqlar va siljish o‘yinlari kuniga etarlicha vaqt beriladi: ertalabki, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sayyohlik, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya uchun sport mashqlari. Maktabgacha bolalarning ijobiy jismoniy rivojlanishi uchun kunning oqilona rejimi muhim: etarlicha vaqt tungi uyqu va kunduzgi dam olish, muntazam ovqat, ochiq havoda o‘tkazilgan o‘yinlar uchun kerakli vaqt.

Kalit so‘zlar. Maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlanish, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, bolalar sog‘lig‘i, ta'lim tizimi, aqliy rivojlanish, jismoniy mashqlar, o‘smirlikka tayyorgarlik, yosh avlod salomatligi, milliy o‘yinlar, harakat ko‘nikmalari, jismoniy faoliyat, maktabga tayyorlik, ota-onalar roli, tarbiyaviy mashqlar, fizik rivojlanish.

Kirish qismi. Maktabgacha ta’lim uzluksiz ta’lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta’minlash, qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarish, o‘qishga, doimiy ta’lim olish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o‘qish uchun tayyorlashdan iborat. Maktabgacha ta’lim muassasalari faoliyatining qonuniy asoslari, “Ta’lim to‘g‘risi”gi Qonun (1992), “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” (1997), “Jismoniy tarbiya to‘g‘risida”gi Qonun (2000), “Maktabgacha ta’lim to‘g‘risida”gi Kontseptsiya (2008, 2011), “Maktabgacha ta’lim muassasalari to‘g‘risida”gi Nizom (2007), “Bolajon” (2010) va Davlat talablari (2013) hamda boshqa me’yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilab berilgan. O‘zbekistonda o‘sib kela-yotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan

baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga. Vatanni himoya qilishga tayyorlash masala-lariga tegishli direktiv hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangiga
yondashish, izlanishda bo‘lish tizimning amaliy asoslarini ilmiy-nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi.

Mashg‘ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayot-gan organ va tizimlar faoliyatining uyg‘unligi yaxshilanadi, to‘g‘ri ish ritmini topish xamda davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jixatlari tavsifining o‘zgarishga bog‘liq xolda turlanib turadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘zaro bog‘liq uch qismdan: kirish – jismoniy tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari mashg‘ulotning har bir qismi uchun baravar muxim axamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta’sir etishni ta’minlaydi.

Mashg‘ulotning kirish – jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg‘ulotining birinchi qismi qo‘yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun bir xolda o‘qitish, ikkinchi bir xolda kirish jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko‘nikma-larini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg‘ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo‘ljal olish bilan bog‘liq bajarilishi ko‘p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo‘nalishi ko‘rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va xokazo bo‘lib saflanish; turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.

Kirish qismi bolalarning qatorga uch-to‘rttadan, dona bo‘lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg‘ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivoj-lantiruvchi mashqlarni o‘rgatish-ga o‘tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 daqiqagacha, o‘rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 daqiqagacha davom etadi.

Agar mashg‘ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qism sifatda rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko‘rsatilgan kirish qismi uchun mo‘ljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan so‘ng mashg‘ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o‘rgatish talab qilmaydigan umumrivoj-lantiruvchi mashqlar berildi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg‘ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo‘lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiyasosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam ta’lim olishga (maktabga) tayyorlashdan iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalarninng bajarilishi ushbu “Maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablari” orqali nazorat qilinadi. Davlat talablarida maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan ta’lim-tarbiya mazmunining asosiy yo‘nalishlari hamda ularning maktabga tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan minimal talablar belgilab berilgan bo‘lib, u davlat hujjati sifatida e’tirof etiladi. Yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash va ta’lim berish O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da belgilab berilgan. Maktabgacha ta’lim yoshida bola organizmi jadal rivojlanadi. Uning asab tizimi, suyak muskul sisitemalari jadal shakllanadi. Nafas olish organlari takomillashadi. Ana shu davrda sog‘-salomatlik va to‘laqonli jismoniy va ma’naviy kamolot uchun zamin yaratiladi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da ko‘rsatil-gan asosiy maqsad ham shu bo‘lib hisoblanadi. Maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya kichkintoylarning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularning tabiiy atrofdagi narsa va xodisalar haqidagi bilimlari oshadi, joyni va vaqtni bilishi takomillashadi, xarakter xususiyatining ijobiy hislatlari tarkib topadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning odob-axloqli bo‘lishi va mehnatga muhabbat qo‘yishiga katta e’tibor beriladi. Bolalar ilk yoshdan boshlab uyda, ko‘chada, bog‘chada, mexmonda o‘zini tutish qoidalari, muomala madaniyati, ovqatlanish, kiyinish, yechinish, saranjom-sarishta yurish, odobli, mehnatsevar bo‘lish, boshqalar mehnatini qadrlash kabi odatlarga o‘rgatiladi. Ana shu odatlar bolani odob-axloqli, mehnatga layoqatli qilib tarbiyalash mazmunining asosini tashkil etadi. Bolalarning maktabga tayyorgarligini belgilovchi muhim ko‘rsatkichlaridan biri ularning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasidir. Bolalar o‘z yoshlariga mos bo‘lgan harakatli, shu jumladan milliy o‘yinlar

nomlarini, qoidalarini bilishi va ularda faol ishtirok eta olishi, yugurish va sakrash, yoshiga mos holda belgilangan normativlarni bajarishi, saflanishi chaqqon harakat qilish, chiniqtirish mashqlarini bajarishi kabilarni o‘rgatish maktabgacha yoshdagi lbolalarning jismoniy rivojlanishini ta’minlovchi ta’lim-tarbiya mazmunining asosini tashkil etadi.

Xulosa. To‘g‘ri yo‘nalishda muvozanatni saqlab teng qadamlab yurishni o‘rgatish, tirmashib chiqish (kichik narvonchaga mustaqil chiqish va tushish), predmetlarni uloqtirish va dumalatishda tushirib yubormaslikni o‘rgatish. Barmoqlarning mayda muskullarini rivoj-lantirish, chamalashni, ayrim harakatlarni va faoliyatlarni boshqa bolalar bilan birgalikda bajarish malakalarini shakllantirish. Bolalarni harakat faolligiga undash. Mustaqil harakat qilishga qiziqishni tarbiyalash. Yurish va muvozanat saqlash mashqlari. To‘g‘ri yo‘nalishda yurish, yo‘lkadan, yerga yotgan taxtadan yurish. Bir uchi poldan 15-20 sm ko‘tarilgan taxtadan yurib ko‘tarilish (eni 25 sm uzunligi 1,5-2 m) va undan tushish. Balandligi 15 sm bo‘lgan yashik ichiga tushish va undan chiqish. Erga tashlangan hamda poldan 15-25 sm ko‘tarilgan chizimcha yoki taxtacha ustidan kattalar yordamida hatlab o‘tish. Maktabgacha yoshdagi kichik bolalarning jismoniy-ruhiy rivojlanishi jarayoni shiddat bilan kechadi. Ularning vujudi tinimsiz o‘sayotganligi uchun hambir joyda tinch o‘tira olmaydilar. Lekin bu bosqichda bola jismoniy o‘sishi tashqaridan qaraganda bir oz susayganday bo‘ladi. Ya’ni 3yoshdan 4 yoshgacha bo‘lgan davrda bolalar faqat 4 sm.ga o‘sadilar. Ota-onalar bolalarining jismoniy rivojiga alohida e’tibor berishlari, ularning erkin, bemalol harakatlanishlariga sharoit yaratilishi lozim. Chunki bolaning fikri teranligi, nutqining boyligi, ma’naviy sifatlarini o‘zlashtirishi, avvalo uning sog‘lomligiga bog‘liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Salixova G. “Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy mashq-
larning o‘rni” – B. 85-86. (“Jismoniy tarbiya va sport: davlat, jamiyat va shaxs” xalqaro ilmiy
anjuman). Toshkent. 2005-yil.
2. Mavlonov A, Mamirova D, Xolikov A. “Jismoniy tarbiya va sport ta’limidagi
muammolar echimi yo‘lida”. – B. 183–191. (“Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning
mintaqaviy, pedagogik-psixologik, tibbiy-biologik asoslari” ilmiy-amaliy anjuman).

Toshkent-Jizzax. – 2009-yil.
3. T.I. Osokina “Bolalar bog‘chasida jismoniy tarbiya”. “O‘qituvchi”. Toshkent. – 1976.
4. “500 mashq va harakatli o‘yinlar”. 1-qism. O‘zDJTI nashriyoti. Toshkent. – 1999.
5. T.S.Usmonxo‘jaev, X.A.Meyliev "Maktabgacha ta’lim muassasalarida harakatli
o‘yinlar va asosiy harakatlanish mashqlari" (3-qism). Toshkent. 2004-yil. – B. 3–8.