



МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ YOSHIDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOFIZIOLOGIK VA IJTIMOIIY-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Achilova S.X.

Qo‘qon davlat pedagogika instituti

Tayanch so‘zlar: harakatli o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, psixik takomillashuv.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая подготовка, выносливость, психическое совершенствование.

Key words: action games, physical fitness, endurance, psychic improvement.

Kirish. Tarixan mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo‘g‘inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atalgan. Inson organizmining shu sifatlarni qanday namoyon qila olishiga qarab shaxsga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k deb baho berganlar. Bu sifatlar o‘lchovga ega, uning ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deb ataladi va ko‘rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ma’naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash ishi chambarchas bog‘liq va tarbiyaning shu yo‘nalishiga vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy jihatlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy jihatlar bola organizmining funksional, psixologik va biologik xususiyatlari bilan bog‘liqdir. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash harakat malakalariga o‘rgatish bilan birga qo‘shilib, ana shu malakalarni takomillashuviga, butun organizmning sog‘lomlashuviga, psixikaning ijobiy emotsional holati yaxshilanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Bolalar harakatlarini tobora ko‘proq ishonch bilan bajara boshlaydilar, ya’ni harakatlarni tezroq



o‘zlashtiradilar, ko‘proq yutuqqa erishishga intiladilar, ijodiy mustaqillik ko‘rsata boshlaydilar.

Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlari quyidagilarni 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, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog‘liq ravishda bola psixikasida muhim o‘zgarishlar kechadi va “Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o‘tishi”ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Yangi O‘zbekiston Taraqqiyot strategiyasida “Maktabgacha ta‘lim tizimida ta‘lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish” maqsad sifatida belgilab qo‘yilgan. Shuningdek, Taraqqiyot strategiyasida uzluksiz ta‘lim tizimini yanada takomillashtirish, maktabgacha ta‘lim tashkilotlari faoliyatining sifati hamda samaradorligini oshirish, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat‘iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash kabi vazifalar belgilangan. Bu borada maktabgacha ta‘lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismonan baquvvat, aqlan rivojlangan, kreativ fikrlaydigan qilib tarbiyalash va bunga doir pedagogik tizimni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama va natijalar. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlari tarbiyalanadi. Ularni anatomo-fiziologik xususiyatlarini e‘tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko‘proq bo‘ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa ehtiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to‘xtatib qo‘yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlarni tarbiyachini xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo‘ladi. yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlarni baribir namoyon bo‘ladi.

Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar nerv tizimining egiluvchanligi jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv tizimidagi qo‘zg‘alish va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish qobiliyati bilan bog‘liq. Ayniqsa harakatli o‘yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o‘yin faoliyati uchun zarur bo‘lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga to‘g‘ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o‘z o‘rnini tez almashinishi bilan namoyon bo‘ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoitni yaratadi.



Nerv jarayoni katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta me'yor to'g'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'g'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish, ularni yurish tezlashini orttirish, boshqa harakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifodalashdan iborat bo'ladi. Bularsiz bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Jismoniy harakat inson uchun, ayniqsa, bolalik va o'smirlik bosqichlarida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish davri hisoblanadi. Jismoniy harakatlarsiz bolalarning ijodiy faolligiga va jismoniy qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotning har bir bosqichida o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Shu narsa ma'lum bo'ldiki, bolalik davrida o'sib kelayotgan organizm uchun juda ko'p harakat zarurdir. Jismoniy harakatsizlik esa bolalarni tez charchashga, o'sishini sekinlashishiga, aqliy rivojlanishni susayishiga va yuqumli kasalliklarga qarshi kurashish imkoniyatlarini kamaytiradi. Ko'p harakat qilgan bolalarda jismoniy va psixik takomillashuvga tabiiy intilish vujudga keladi. Bolalarning to'laqonli rivojlanishi uchun aqliy va jismoniy yuklamalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga ega. Kun tartibida olib boriladigan jismoniy ta'lim-tarbiya ishlarini rejalashtirishda ulardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiy va pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri tashkillashtirish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg'ulot oldidan aniq vazifalar qo'yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 tadan iborat bo'lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar, mashqlar va harakatli o'yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo'lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo'lishi ham talab etiladi. Qolaversa, bu mashqlar bolalarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo'lishi shart. Shundagina bolalarda harakat ko'nikmasi hosil bo'lishi va malakaga aylanishiga erishish mumkin. Bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik sifati zamonaviy

usul va shakllarni qo‘llagan holda jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘yilganligiga bog‘liqdir.

D.X.Umarov va boshqa tadqiqotchilar hammuallifligida yozilgan “Jismoniy mashqlar yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish” nomli maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil qilish, yoshga nisbatan bolaning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini rivojlantirishda maxsus jismoniy mashqlar majmuasi amaliyotga tadbiiq etish xususida so‘z yuritilib, 5-7 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari natijalari tahlil etilgan (1-jadval).

1-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining ko‘rsatkichlari tahlili

№	Yoshi	5 yosh	6 yosh	7 yosh
	Testlar	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
O‘g‘il bolalar				
1	Bo‘yi (sm)	104,3±0,43	110,3±0,48	116,5±0,61
2	Og‘irligi (kg)	17,4±0,23	18,0±0,14	20,3±0,23
3	Panja kuchi: o‘ng qo‘l (kg) chap qo‘l (kg)	5,0±0,18	7,0±0,22	8,0±0,23
		4,9±0,16	6,6±0,26	6,9±0,23
4	Ko‘krak qafasining kengligi	55,0±0,34	61,8±0,43	60,7±0,44
	Tinch holatda	56,6±0,29	64,0±0,36	62,2±0,39
	Nafas olganda	53,7±0,32	59,7±0,31	57,5±0,41
	Nafas chiqarganda (sm)			
Qiz bolalar				
1	Bo‘yi (sm)	100,2±0,49	109,7±0,45	113,0±0,47
2	Og‘irligi (kg)	15,3±0,18	18,7±0,2	19,6±0,21
3	Panja kuchi: o‘ng qo‘l (kg) chap (kg)	3,1±0,15	4,8±0,21	6,9±0,15
		3,7±0,13	6,1±0,23	7,3±0,19
4	Ko‘krak qafasining kengligi	53,8±0,2	55,0±0,25	56,0±0,28
	Tinch holatda	55,4±0,24	57,9±0,25	59,0±0,3
	Nafas olganda	52,6±0,2	54,0±0,27	54,7±0,26
	Nafas chiqarganda (sm)			

Izlanishlarimiz jarayonida shunga amin bo‘ldikki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashish, jinsini hisobga olish, ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borishni tarbiya jarayoni taqozo qiladi. Lekin bolalarda sportning ma‘lum bir turida muayyan sifat va fazilatlar kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi



va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko‘makchi harakat sifati ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Sport o‘yinlarining barcha turlari bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishi bir necha bor isbotlangan.

Agar o‘g‘il va qiz bolalarning chaqqonlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar xususiyatiga diqqat qilsak, natijalardagi o‘zgarishlarning jins bilan bog‘liq tafovutlarini (u qadar yaqqol bo‘lmasa ham) qayd etish mumkin. Agar nazorat guruhidagi 3-6 yoshli o‘g‘il bolalar o‘z natijalarini asta-sekin yaxshilab borgan bo‘lsalar, ularning tengdoshlari bo‘lgan qizlarda chaqqonlikning rivojlanish darajasi to‘rt yoshgacha o‘sib borib, besh yoshga kirganda ko‘rsatkichlarning ancha keskin pasayishi, olti yoshga kelib esa natijalarning o‘sishi bilan uyg‘unlashadi.

“Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standarti”ning birinchi ilovasi bo‘lgan “Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan davlat talablari”ga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun “Salomatlik pasporti” ishlab chiqilgan bo‘lib, u bolani maktabgacha ta’lim tashkilotiga kelgan vaqtdan boshlab to bitirgunga qadar olib boriladi. Shu orqali maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini yakka tartibda baholash imkoni yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo‘yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan, T.I.Osokinani darsliklarida harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlar: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatleri), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi.

A.V.Keneman va D.B.Xuxlayevaning o‘quv qo‘llanmasida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni, muvozanatni saqlash qobiliyatini alohida ajratgan holda rivojlantirish zarurati xususida so‘z boradi. Ayni vaqtda maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi 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 muayyan eslatma paydo bo‘ladi.

A.N.Livitskiy, X.A.Meliyev va boshqalar fikriga ko‘ra, maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi 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 materiali taqdim etilgan.



Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlar ularning fiziologik va psixologik holatlari bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanadi.

Ma‘lumki, 3 yoshdan to 7 yoshgacha bo‘lgan davrda bilish jarayonlari (xotira, tafakkur, ijodiy fikrlashga harakat) jadal rivojlanadi, skelet suyaklarining qotishi va suyak-mushak tizimining mustahkamlanishi jadal sodir bo‘ladi, bolaning harakatlari ancha turli-tuman va koordinatsiyalangan holda sodir bo‘ladi, yangi tug‘ilgan davrdagiga nisbatan mushaklarning kuchi 4-5 marotaba oshadi, yurak faoliyati sezilarli darajada yaxshilanadi, miyasining og‘irligi kattalashadi va 7 yashar bolada 1250 grammni tashkil qiladi, shartli reflektorli aloqalar ko‘p sonli bo‘ladi, shartli tormozlanish rivojlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bo‘yiga bir tekisda o‘smaydi. Avvaliga yiliga 4-6 sm, 6-7 yoshda 7-10 sm gacha o‘sadi va buni bo‘yining birinchi fiziologik cho‘zilish davri deb ataladi. Bolalarning vazni ham bir xilda ko‘paymaydi. 4 yoshli bolaning og‘irligi qariyb 1,6 kg ga ko‘payadi, 5 yoshda 2 kg ga yaqin, 6 yoshga borib 2,5 kg, ya‘ni o‘rtacha hisobda yiliga 2 kg ga ko‘payadi. 6-7 yoshga borib, bolaning og‘irligi 1 yasharligidagiga nisbatan 2 baravar oshishi kerak. Bu yoshda teri tobora qalinlashadi, elastiklashadi, unda qon-tomirlar soni kamayadi, u mexanik ta’sirlarga anchagina chidamli bo‘lib qoladi. 6-7 yoshgacha bo‘lgan bolalar terisining sirti 1 kg vaznga nisbatan hisoblanganda kattalarnikiga qaraganda ko‘proq bo‘ladi, shu sababli ular salga issiqlab ketishi yoki sovuq qotishi mumkin.

Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar shaxsining shakllanishiga ko‘ra, bu davrni uch bosqichga ajratish mumkin:

birinchi davr – bu 3-4 yosh oralig‘ida bo‘lib, bola emotsional jihatdan o‘z-o‘zini boshqarishning mustahkamlanishi bilan bog‘liqdir;

ikkinchi davr – bu 4-5 yoshni tashkil qilib axloqiy o‘z-o‘zini boshqarish;

uchinchi davr – esa shaxsiy pedagogik–psixologik xususiyatining shakllanishi bilan xarakterlanadi.

O‘zbek psixolog olimlaridan M.Vohidov, E.Toziyev, S.A.Axundjanova, M.Sh.Rasulova, R.I.Sunnatova va boshqalar yosh davrlarini turli yosh bosqichlariga ajratish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Shularga asoslangan holda yosh davrlarini quyidagi bosqichlarga ajratish mumkin.

1. Go‘daklik davri – tug‘ilgandan 1 yoshgacha;

2. ilk bolalik davri – 1 yoshdan 3 yoshgacha;

3. maktabgacha davr – 3 yoshdan 7 yoshgacha;

Bolani psixik va jismoniy rivojlanishida go‘daklikdan – maktabgacha bo‘lgan davri eng muhim davr bo‘lib hisoblanadi.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o‘tish malakasini rivojlantirish



juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta'sir qiladi, harakat ko'nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakatga o'rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi hamda uning kuzatuv ostidagi bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda bolaning anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish bola ichki dunyosi his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, axloqiy fazilatlariga; bolalar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum-jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi.

Jismoniy mashqlarni tanlab olishda umuman bolalarini emas, balki maktabgacha yoshdagi bolalarining aniq yoshdagi guruhlarini hisobga olmoq zarur. Shuni unutmaslik kerakki, 6-7 yoshli maktabgacha ta'lim tashkiloti bolalari ko'p narsalarni bilishiga qaramasdan, o'tkaziladigan mashg'ulotlarni murakkablashtirib borish faqatgina mashqlarning hajmi hamda me'yorlarini oshirish hisobidan bo'lib qolmasdan, balki ulardan harakatlarni sifatli bajarish talab qilinishi lozim. Bu yerda bolaning tayyorgarlik darajasini hisobga olmoq zarur: masalan, katta guruhdan maktabga tayyorlov guruhiga o'tkazilish davrida bola haligacha to'g'ri sakrashni o'zlashtira olmagan yoki o'rganmagan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lmoqligi zarurki, ya'ni u hech bo'lmaganda balandlikka sakrashda oldiniga 20 sm, so'ng 25-30 sm ga bemalol sakray olishi lozim. Bolaning o'z vaqtida o'zlashtira olmaganining sababi shundan iboratki, ushbu turlarga o'rgatish birgalikda olib borilmagan.

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.

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, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bola yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishiga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olgan holda, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi.

Ta'lim mazmuniga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida tanlangan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar bolalarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur, bolaning ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar; bolani harakatlarga o'rgatuvchi faoliyat metodlari, faoliyat va ularni amalga oshirishning malaka va ko'nikmalari haqidagi bilimlar birligi ish jarayonlaridan kelib chiqqan holda tarkibiy qismlarni tashkil etadi. Qismlardan biri ijodiy faoliyat tajribasi hisoblanadi. Bolalikdan mustaqil fikrlashga o'rgatilmagan va hamma narsani tayyor berilgandan so'ng o'zlashtiradigan kishi unga tabiat tomonidan berilgan sifatlarni namoyon qila olmaydi.

Shuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi. Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (ot-onalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar.

Ta'lim boladan diqqatni bir joyga to'plashni, faol tasavvur, faol fikrlashni, xotirani rivojlantirishni talab qiladi: masalan, agar ta'lim jarayoni qiziqarlilik kasb etib, emotsional ruhda bo'lsa – emotsional; harakat namunasi tarbiyachi tomonidan obrazli tarzda ko'rsatilsa va bolalar tomonidan bajarilsa – obrazli; harakatli o'yin va ularni mustaqil bajarishda barcha mashq elementlarini bajarish izchilligi vazifalarni tushunib va eslab qolinsa, og'zaki mantiqiy mashqlar bolalarning o'zlari tomonidan amalda bajarish bilan bog'liq bo'lsa – motor harakatdir. Buning uchun ta'lim erkin bo'lishi kerak, shundagina mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin.

Ta'lim jarayonini tashkil etish bolalarni ular kuchi yetadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.



Tarbiyachi bolalardan jismoniy tarbiya jihozlarini o'zlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham o'ralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta, ro'molchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qayg'uradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. Shu bilan birga ular barcha bolalar foydalanishlari qulay bo'lishi uchun predmet va inventarlarning joylashish tartibini ham e'tiborda tutadilar. Bolalar sharlar, to'plar va hokazolarni vaqti-vaqti bilan yuvib, yirik jihozlarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha tarbiyalanuvchilar tarbiyachi rahbarligida ishtirok etadilar.

Shunday qilib, harakatlarga o'rgatish jarayonida bolalarda aqliy qobiliyat, axloqiy va estetik tuyg'ular rivojlanadi, o'z faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bog'liq ravishda maqsadga intilish, uyushqoqlik shakllanadi. Bularning hammasi o'zaro aloqadorlikda ta'lim jarayoniga umumiy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan bolaning jismoniy sifatlarni shakllanishiga xizmat qiladi.

Fiziolog N.I.Krosnagorskiy fikricha: "Kattalarning namuna bo'lishi, atrof-muhit va butun sharoit oliy asab tizimining rivojlanishida muhim omillar sanaladi. Norozilik, hayajonli, janjalli vaziyatda bolalar injiqliklarining turli shakllari kelib chiqadi, bolaga har tomonlama vazmin muomala qilish esa qat'iy, tugallangan xarakter shakllanishining yaxshigina vositasidir".

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida bolalarning tipologik xususiyatlariga individual tartibda yondashish, tartib uchun optimal sharoit, chiniqish, faol harakat faoliyati, bolaning emotsional ijobiy holatini amalga oshirish maqsadida hisobga olinadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta'sir etishning amaliy vositalari va metodlariga ega. Faol harakat faoliyati jarayonida bola axloqiy-irodaviy sifatlarni namoyon etishni mashq qiladi: o'yinda qo'lga tushish xavfiga qaramasdan botirlik bilan harakat qiladi, o'rtog'ini qo'llashga, umumiy ishni hamma bilan birgalikda bajarishga intiladi, (masalan, o'z vaqtida yugurib kelib, barcha bolalar bilan safga tizilishi) va boshqalar. Bunday harakat bir necha bor takrorlangach, bola uni zarurat sifatida anglaydi, tarbiyachi va tengdoshlarining rag'batlantiruvchi bahosi bolada ma'naviy qoniqish tuyg'usi, emotsional ko'tarinkilik, bundan keyin ham shunday harakat qilish istagini uyg'otadi. Yetakchi rollarni tortinchoq bola ijro etishi va tarbiyachining topshirig'iga ko'ra biror mashqni qanday bajarishni barcha bolalarga ko'rsatish va tushuntirish, uni asta-sekin uyatchanlikdan qutqaradi, xotirasini charxlaydi, mashg'ulotlarga qiziqishni uyg'otadi. Bola ancha xushmuomala, tashabbuskor, xushchaqchaq bo'lib boradi. Bolalar mashg'ulotlar va o'yinlar jarayonida asta-sekin umumiy talablarga bo'ysunadigan, ancha vazmin, uyushgan, o'zgalarga yon beradigan, qiziqarli topshiriqlar (o'yinda



boshlovchi bo‘lish, sevimli rolni o‘ynash, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilish h.k.)ni bajarishda navbatga rioya qiladigan bo‘lib boradilar.

“Inson salomatligi haqida g‘amxo‘rlik, ayniqsa bola salomatligi haqida g‘amxo‘rlik, – deb yozgan edi V.A.Suxomlinskiy, – bu faqatgina sanitariya-gigiena me‘yor va qoidalari kompleksi, tartib, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga qo‘yiladigan talablar yig‘indisigina emas. Bu avvalo, barcha jismoniy va ma‘naviy kuchlarning garmonik to‘kisligi haqidagi g‘amxo‘rlikdir va garmoniyaning gulchambari – ijod zavqi, quvonchi hisoblanadi”.

Demak, maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalar faoliyatini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish muhim hisoblanadi.

Xulosa.MTTda chiniqishga oid tadbirlar bolalar asab tizimini mustahkamlaydi va uning faoliyatini yaxshilaydi; jismoniy mashqlar, jumladan harakatli o‘yinlar faol harakat faoliyati uchun sharoit yaratadi va emotsional ko‘tarinkilik, g‘ayrat uyg‘otadi, qon aylanishi, yurak faoliyati va miyaning qon bilan ta‘minlanishini kuchaytiradi, organizmni umumiy sog‘lomlashtirishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Xasanboy o‘g‘li, Tuxtaboyev Sarvarbek. "Organization of educational process aimed at students with disabilities in the organization of distance learning." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2.12 (2021): 261-263.
2. Sarvarbek, Tukhtaboev. "Principles of teaching web-oriented programming languages in the educational process." Gospodarka i Innovacje. 41 (2023): 486-489.
3. Kh, Tukhtaboev S. "The Role Of The Python Programming Language In Teaching “Web-Oriented Programming Languages” And The Methodology Of Its Use." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2150-2154.
4. Sarvarbek, Tukhtaboev. "The use of digital technologies in the organization of distance education and its theoretical." asia pacific journal of marketing & management review ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 12.10 (2023): 85-90.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning psixofiziologik va ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari tahlil etilgan. Olingan xulosalar ushbu soha olimlarining nazariyalariga asoslanilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье анализируются психофизиологические и социально-педагогические особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Полученные выводы основаны на теориях ученых этой области.

SUMMARY

This article analyzes the psychophysiological and socio-pedagogical features of the development of physical qualities in children of preschool age. The conclusions drawn are based on the theories of scientists in this field.