



## МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БОЛАЛАР FAOLIYATIGA INTEGRATSION YONDASHUV

*Achilova S.X.*

*Qo‘qon davlat pedagogika instituti*

**Tayanch so‘zlar:** integratsiya, innovatsion jarayonlar, bolalar faoliyati, jismoniy sifatlar.

**Ключевые слова:** интеграция, инновационные процессы, деятельность детей, физические качества.

**Key words:** integration, innovative processes, children's activities, physical qualities.

Kirish. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayonning umumiy maqsadlari rivojlanish sohalari bo‘yicha maqsadlari, faoliyat mazmuni va turlarini integratsiyalashni taqozo etadi.

Integratsiya (lotinchada *integratio* – tiklash, to‘ldirish, *integer* – butun so‘zidan) 1) sistema yoki organizmning ayrim qismlari va funksiyalarining o‘zaro bog‘liqlik holatini hamda shunday holatga olib boruvchi jarayonni ifodalaydigan tushuncha; 2) fanlarning yaqinlashishi va o‘zaro aloqa jarayoni, differentsiatsiya bilan birga kechadi.

Integratsiya g‘oyasi XVIII asrning 20-yillarida ingliz olimi G.Spenser tomonidan fanga kiritilgan bo‘lib, uning fikricha falsafasida sochilgan, sezilmaydigan holatning ichki jarayonlarini sekinlashuvi natijasida zichlashishi va seziladigan darajaga o‘tishi tushuniladi. Uning ta’limotiga ko‘ra, quyosh sistemasi, sayyoralar, organizm, millat rivoji integratsiya va dezintegratsiyaning birin-ketin o‘rin almashinuvi natijasidir.

Integratsiya – o‘zaro bog‘langan holda rivojlantirish, bir butun qilib birlashtirmoq, yaxlit holga keltirmoq deganidir. Integratsiya turli xil qism va elementlarni bir butunlikka birlashtirish jarayonidir.

Maktabgacha ta’lim amaliyotiga kirib kelayotgan innovatsion jarayonlar MTTlarida ta’lim va tarbiya jarayonining tashkiliy jihatlarini optimallashtirish





Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tarbiyalanuvchilar faoliyatini (ta'limiy faoliyat, o'yin, mehnat) integratsiyalash muhim hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari kompleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kuz, qish va bahor faslida binoda hamda, ochiq maydonchalarda, maxsus joylarda o'tkaziladi. Yoz faslida barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, maxsus jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Yopiq xonadagi va ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro aloqadordir.

Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har doim sog'lomlashtirish-gigienik shartlarga rioya qilgan holda o'tkazilishi (deraza fortochkalari ochiq yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar jismoniy mashq harakatlarning to'g'ri, chiroyli va aniq bo'lishi, guruhda barcha bolalar umumiy harakat madaniyatini o'zlashtirib boradi.

Bolalarga mashg'ulot davomida turli qo'llanmalar va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin. Ochiq havodagi mashg'ulotlar bolalarni yuqori darajadagi sog'lomlashtirish samarasiga ega. Bolalar jismoniy harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, bolalarga jismoniy ma'suliyatni oshiradi, sport o'yinlari, estafetalar, har xil harakatli o'yinlar o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Ammo ochiq havoda bolalar kiyadigan qalin kiyim va poyabzallar harakatlarning aniq, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uch qismga bo'lib olib boriladi: kirish (xona bo'ylab yurish va yugurish, safga turish); asosiy qism (umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakat turlari, harakatli o'yinlar va h.); yakuniy qism (xona bo'ylab yurish va nafas mashqlari, kam harakatli o'yinlar).

Kirish qismi bolalarning mashg'ulotga tayyorlash qatoriga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu esa bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatishga ko'proq e'tibor qaratilishi va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari bilan belgilanadi; yana boshqa bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi.



Bu mashqlar yangi harakat materialigi bilan tanishtirishni, avvaldan tanish, o'rgatilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, o'tilgan mashg'ulotlarni mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Bularni barchasi bajarilgandan keyin guruhdagi barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkazilishi mumkin bo'ladi. Bolalarning optimal ruhiy ish qobiliyatlarini davomiyligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi. Bularga misol qilib bolalarni yangi mashg'ulot mavzusi va mazmuni bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajartirish mumkin.

Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik hajimdagi juhozlar – bayroqchalar, tayoqchalar, koptokchalar, chambaraklar, lentalar, shu kabi jihozlar bilan bajaradilar. Bu tunda ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadilar, katta mushak guruhlari ish qobiliyatini yashilab boradi.

Asosiy qismda dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirishni bajartirish mumkin. Undan keyin, bolalarning qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlash va bel ya'ni umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantiruvchi – oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar, tanani bel qismini aylatirish mashqlar beriladi.

Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlarga chuqayish, tizzadan bukilgan holatda o'tirib turish, 15 daqiqa oyoqlarni ko'tarish va hakoza mashqlar berilib boriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin murakkabroq yuklamalarga tayyorlab borish ko'zda tutiladi.

Shundan so'ng, asosiy harakatlarni bajartirish uchun mashg'ulot mavzusiga o'tiladi. Yangi mavzu bolalar uchun yangi va o'rganish takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhlari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy harakatlarini ikkitadan to'rttagacha mashq rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi, yani bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga uchun avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Misol uchun - uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi, tirmashish va hakoza.

Bunday jismoniy harakatlarni qo'shib olib boshida ularning intensivlik darajasi ko'proq hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi



intensiv mashqlar yoki turli o'rtacha intensiv mashqlar bilan qo'shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotining rangbarangligiga va bolalar harakat darajasini variatsiyalashga erishiladi, bu esa bola ish qobiliyatining darajasini yaxshilaydi.

Barcha mushak tizimining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakat turlarini bajarish har doim organizmning funksional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo'nalgan harakatlar bilan tavsiflanadigan, harakatli o'yinlar bola faoliyat jarayonini oshiradi. Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi:

Kichik guruhlarda – 15 daqiqadan 18 daqiqagacha

O'rta guruhlarda – 20 daqiqadan 22 daqiqagacha

Katta guruhlarda – 25 daqiqadan 28 daqiqa gacha

Tayyorlov guruhlarda – 25 daqiqadan 28 daqiqa bo'ladi

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi, mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi hisoblanib, tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. Bunday yurish umumiy qo'zgaluvchanlikning pasayishiga va bolada pulsning me'yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida ham bolalarga bir necha nafas olish mashqlarini bajartirish mumkin. Ba'zi hollarda yurishni qiziqarliroq qilish kreativ yondashib, barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yinlar bilan almashtirilishi ham mumkin.

Yurish yoki uni o'rnidagi o'yin so'nggida jismoniy tarbiya mashg'ulotiga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar.

Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va har xil mustaqil harakat faoliyati turli yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi. Chunki bolalar faoliyatining asosiy qismi o'yin faoliyati hisoblanadi.

Ochiq havodagi harakatli o'yinlarda, bolalar o'zlari mustaqil erkin jismoniy harakatda bo'ladi. Masalan: ochiq havodagi harakatli o'yinlarga "Quvnoq soyabon" o'yinini bolalarga o'ynatish mumkin. Buning uchun bolalar aylan shaklida turib olishadi, bolalar uchun oldindan tayyorlab qo'yilgan soyobonni tarbiyachi ko'tarib turadi. Soyobonning pastki qismiga uzun lentalar yopishtirilgan bo'lib bolalar shu lentaning bir uchidan ushlab turishadi.

Biror bir yomg'ir yoki soyobon haqidagi musiqa qo'yilib o'yin boshlanadi. Tarbiyachi qo'lidagi soyobonni aylantirsa bolalar ham soyobonning lentalaridan ushlab yugirishadi. Soyobonni yig'sa bolalar tarbiyachi oldida to'planishadi, soyobon yerga qo'yilsa bolalar ham aylana shaklida joylarida o'tirib olishadi.

Bolalarga o'yin qoidalari tushuntirib bo'lingach harakatlar tezlashtiriladi. Bu harakatli o'yin bolalarda chaqqonlikni, epchillikni rivojlantiradi. Qoidali harakatli o'yinlarda esa bolalar, aniq ko'rsatilgan jismoniy holatni egallaydi.



Uch yashar bolalarning bilim doirasi tor, diqqati doimo chalgʻib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan oʻyinlarni oʻrgatish kerak. Bunday oʻyinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, oʻyinchoqlar, ertaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu oʻyinlar albatta mazmunli va ibratli boʻlishi shart. Shu yoshdagi bolalarni oʻyinlarga oʻrgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega. Bunday oʻyinlarda mazmun boʻlmaydi, ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroq olib kelish, qoʻngʻiroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajaradigan boʻlishi lozim.

Mazmuni bolalarga tanish va harakatlarga singdirib yuborilgan oʻyinlarni kichkintoylar juda qiziqib oʻynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda toʻgʻri yurishga oʻrgatishda katta ahamiyatga ega, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

Toʻrt yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakat, oʻyinlarning mazmuni ham xilma-xil boʻlib boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib bajarilgan harakatlar oʻyinlarning asosiy mazmunini tashkil etadl. Oʻyinlarda bolalarga buyumlarni tanish, shaklini (kub, doyra, kvadrat) eslab qolish bilan bogʻliq hamda ranglarni ajratish, tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak.

Xulosa. Koʻpchilik harakatli oʻyinlarning mazmunini kengaytirish va unga shartli vazifalar qoʻyish lozim. Bu yoshdagilarning harakatlarini rivojlantirish uchun qoʻyiladigan oʻyin shartlari bilan bolalarning idrok etishida farq boʻladi. Bolaning vazifani bajarishga munosabati asta-sekin oʻzgaradi. Masalan, 3 yoshga qadam qoʻygan bolalar oʻyinda, koʻpincha masʼuliyat sezmagani boʻlsalar (masalan, boʻri bitta quyanni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, oʻynab ketadi, boshqa quyonlarga esa eʼtibor bermaydi), endi bolalar oʻzlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan boʻladilar (endi boʻri quyanni tutib olgandan keyin uni toʻxtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). Oʻyinda koʻpincha tarbiyachi boshlovchi rolini oʻynashi maqsadga muvofiq. Oʻyindagi harakatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli boʻlishi juda muhim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga his- hayajon va joʻshqinlik bagʻishlaydi.

#### Adabiyotlar:

1. Xasanboy oʻgʻli, 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.

#### **РЕЗИОМЕ**

Maktabgacha ta'limda integratsiya turli xil ta'lim shakllari, metodlari va vositalarning ta'lim mazmuni o'zaro mosligi va uzviyligini anglatib, belgilangan maqsadlarga erishishning metodologik ta'minotini tashkil qiladi. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bolalar faoliyatiga integratsion yondashuvlar bayon etilgan.

#### **РЕЗИОМЕ**

Интеграция в дошкольном образовании организует методологическое обеспечение достижения поставленных целей, подразумевая взаимосвязь и преемственность содержания образования различных форм, методов и средств обучения. В данной статье изложены интеграционные подходы к деятельности детей в развитии физических качеств в дошкольных образовательных организациях.

#### **SUMMARY**

Integration in preschool education constitutes methodological support for achieving the set goals, signifying the compatibility and continuity of the educational content of various forms of education, methods and Means. This article describes integrative approaches to children's activities in the development of physical qualities in preschool educational organizations.