

motor activity. The alternation of study sessions and active recreation, including physical exercises in various forms, helps to relieve fatigue caused by educational activities, which is especially important to take into account when planning classes in older groups of kindergarten. It is important to understand that it is precisely the preschool age that is the most favorable period for the all-round development of the personality.

Bibliography:

- 1) Безрукова В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). – Екатеринбург, 2000. – С. 839.
- 2) Головин С.Ю. Словарь психолога-практика – 2-е издание. – Минск: Харвест, 2007. – С. 432.
- 3) Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – С. 172.
- 4) Мануков С. Бегом за интеллектом // Эксперт Online. – 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://expert.ru/2012/05/16/begom-za-intellektom/> (дата обращения 15.09.2018).

УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Феруза Мухиддинова, Шахноза Саидова,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*
fernandeluis050@gmail.com

Аннотация. В данной статье затрагивается тема влияния физического воспитания на интеллектуальное развитие ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, умственное развитие, физическое развитие, аэробные упражнения, сензитивность, нейрогенез.



УЎК: 796:338:89:28:078: (1-4)

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕТОДИКАСИ

Муяссар Нуриддинова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон*
nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия тадбирларни ташкил қилиш бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний фаолият, эрталабки бадан тарбия, ўйин, машғулот, сафланиш, гимнастика.

Қириш. Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар тарбиясида энг асосий бўғин ҳисобланган мактабгача таълим тизимининг жамиятимиз ҳаётидаги ўрни ва аҳамиятини эътиборга олиб, Мактабгача таълим вазирлиги ташкил этилди. Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, хорижий тажрибалардан фойдаланган ҳолда таълим-тарбия сифатини юқори даражага олиб чиқиш, тизимда инновацион фаолиятни қўллаб қувватлаш, соҳада хусусий таълим ташкилотларини ривожланишига имкониятлар яратилди. Мактабгача таълим соҳасида янги меъёрий ҳужжатлар таълим-тарбия жараёнига татбиқ этилди. Жумладан Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари асосида «Илк қадам» Давлат ўқув дастури, ҳар бир гуруҳ кесимида дастурга мувофиқ марказлар фаолияти тартибга солиниб, фаолият такомиллаштирилди. Мактабгача таълим тўғрисидаги янги қонун билан алоҳида эҳтиёжга эга бўлган болалар учун мўлжалланган таълим фаолияти, ота-оналар билан ҳамкорлик, мактабгача ёшдаги болаларга таълим беришда компетенциявий ёндашувлар асосида таълим-тарбия жараёнларини ташкиллаштиришга имконият яратилди.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача таълим ташкилотидамактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотни методикасини ёритишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари: 1) мактабгача ёшдаги болаларда кўникма ва малакаларини шакллантиришга қаратилган машғулот ишланмаларини ишлаб чиқиш; 2) мактабгача таълим ташкилотидамактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотини ташкил этиш усулларини баён этиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот жараёнида адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, сўровнома, педагогик тажриба. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулоти ўқув йилига 72 та машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2 та машғулотдан, (иккинчиси очик ҳавода режалаштирилади) боланинг физиологик ҳолатига қараб, ҳафта кунларига тақсимланади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини жисмоний тарбия йўриқчиси олиб боради [1; 43-б.].

Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси (фаолиятни ташкил этиш бўйича) йўриқномага кўра фаолият юритади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси фаолияти куйидаги ҳужжатлар асосида юритилади: машғулотларнинг ҳафталик жадвали, кунлик, ойлик, йиллик иш режаси, тарбиячи билан ҳамкорликда ишлаш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режасидан иборат. Мактабгача таълим муассасаси жисмоний тарбия йўриқчисининг иш режаси 3 та асосий таркибда шакллантирилади:

1. Меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш.
2. Тарбиявий-таълимий жараёнларни ташкил.
3. Ҳамкорлик - ота-оналар ва бошқа педагоглар билан ҳамкорлик ишларини ташкил қилиш.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда тизимли машғулотлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда зарур бўлиб, мактабгача ёш даврининг ҳар бир босқичи ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос жиҳатларга ажратилади. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар методик жиҳатдан тўғри ва тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади. Мактабгача таълим ташкилотларида ушбу вазифалар тизимли амалга оширилиб, унинг дастлабки бўғини бу ўйин шаклидаги жисмоний тарбия машғулоти дидир.

Жисмоний тарбия машғулоти кириш, асосий ва якуний қисмлардан иборат бўлиб, ўзига хос вазифа ва мазмунга эга. Машғулотнинг кириш қисми мақсад ва вазифаларга кўра уюштирилади. Жумладан, болалар кийимлари ва маҳсус жой, жиҳоз ва инвентарлар яроқчилиги назорати, бола ҳаёти хавфсизлигини таъминлашда техник қоидаларга риоя этилиши кабилардир. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан кизиқиш уйғотишдан тортиб то диққатни жамлаш, айрим ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва кейинги фаолиятга тайёрлашни ҳам ўз ичига олади. Шунингдек, бу қисмда сафланиш машқлари - турлича сафланишлар, қайта сафланишлар, топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар) юриш ва югуриш, енгил югуриш ҳамда кейинчалик кичик давра бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги юришлар - товонда, оёқ учида, белгиланган чизиқда, нарвонда юриш ва бошқа машқлар танлаб олинади. Кириш қисми болаларнинг қаторларга бўлиниб, доира бўлиб сафланиши, тарқалиши билан якунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга хизмат қилади.

Машғулотнинг асосий қисмида қулай ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш (2-3 тагача), жисмоний сифатлар (куч, чаққонлик, эпчиллик)ни тарбиялаш вазифалари белгиланади. Сўнг асосий ҳаракатларни мустақамлайдиган ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Умумривожлантирувчи машқларни болалар буюмлар - байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, арқонлар билан бажаришлари мумкин. Машғулотни якунловчи қисми тинч ҳолдаги ҳаракатли ўйиндан сўнг тобора секинлашадиган суратдаги юришлар билан амалга оширилади.

Жисмоний тарбия машғулоти мунтазам ташкил этилганда болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши ва малакаларни ортишига сабаб бўлади. Айрим машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишга, иккинчи хил машғулотларда ҳаракат (кўникма ва малака)ларни болалар томонидан ўзлаштириш даражасига эътибор қаратилади. Жисмоний тарбия машғулотида қўйилган мақсад ва вазифаларнинг амалга оширилиши, эришилаётган натижалар, яқка тартибдаги машқлар таҳлил қилинади. Аввалги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги мантиқий боғлиқлик, умумий мақсадга йўналганлик, оддийдан мураккаблашиб борадиган ҳаракатларни қўллаш, машқлар орасидаги изчиллик дастурга мувофиқлик даражаси назорат қилинади. Машғулот шундай ташкил этилганда болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқни мустақил бажариш малакаси шаклланиб, ўз кўникмаларини онгли равишда орттириб бориш имконияти яратилади.

Муҳокама. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотидаги фаолиятлари ўрганилиб чиқилиб, кузатув ва ўтказилган тадқиқот натижаларининг таҳлилига асосан куйидагиларни келтириш мумкин: мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантиришда мактабгача таълим ташкилотида ҳаракатли ўйинларни йирикмоторика,

майдамоторика ва сенсомоторикага йўналтирилган ҳолда ташкил этиш; болаларда айрим ҳаракат кўникма ва малакаларини (улоқтириш, узунликка сакраш, арқончада сакраш) шакллантириш ҳамда малакаларини оширишда шу машқ-ҳаракатларни ўз ичига олган ўйин шаклидаги машғулотлардан фойдаланиш; мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш давомида билиш ва бажариш қобилиятлари ривожлантирилиб, унинг жисмоний ҳаракат малакаларининг шаклланишида энг асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини секин аста босқичма-босқич ошириб бориш, жисмоний юкламани кўшиш ва назорат қилиш, фаолият мазмунидан келиб чиқиб машғулот ва машқлар хилма хиллигини таъминлаш; болаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бир-бирига қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро бир-бирига таъсири кўрсатиши, кўргазмали тарзда намоён бўлиши турли ёш доирасида ҳаракатли ўйинларни бажарилишини назорат қилиш ҳамда натижаларни солиштириш орқали онгли тарзда кўникма ва малакаларини шакллантиришга эришилади.

Хулоса. Мактабгача ёшдаги болаларни мактабгача таълим ташкилотида жисмонан ривожлантириш ва тарбиялашда “Илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари”нинг жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўналишидаги талабларни бажаришга эришиш зарур. Кичик ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантиришда мактабгача таълим ташкилотида кун тартибига мувофиқ жисмоний тарбия машғулоти, спорт тадбирлари, сайр, кўнгилочар соатлар, қувнок дақиқалар, бадантарбия машқлари, фаоллик марказларида барча фаолиятларни гуруҳлар кесимида педагогик меъёрларга мувофиқ амалга ошириш болаларнинг жисмоний жиҳатдан етук ривожланишини таъминлайди. 3-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланганлик даражаларини аниқлашда жисмоний ривожланиш харитасини тузиш, оралик (декабрь, январь, май) даврларда кузатиш ва натижаларни қайд этиб бориш, тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланишларини назорат қилиш, йил давомида 72 та машғулотда бажартириш лозим бўлган машқ ва ҳаракатли ўйинларни танлаш имконини беради.

Адабиётлар рўйхати

- 1) Нуриддинова М.М. Мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар мажмуи: ўқув қўлланма. -Т: Мухаррир, 2013. – 102б.
- 2) Усманходжаев Т.С. ва бош. Мактабгача таълим муассасларида жисмоний тарбия: ўқув қўлланма. - Т: Илм-зиё, 2018. –160б.

УДК: 796:338:89:28:078: (1-4)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАНЯТИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Муяссар Нуриддинова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена информация по организации занятий физической культурой с дошкольниками.

Ключевые слова: двигательная активность, утренняя зарядка, игры, занятия физической культуры, зарядка, гимнастика.

UDC: 796:338:89:28:078: (1-4)

METHODOLOGY OF PROVIDING PHYSICAL EDUCATION TRAINING INPRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Muyassar Nuriddinova

*Uzbek state university of physical education and sport
Chirchik, Uzbekistan*

nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Annotation. This article provides information on organizing physical education activities with preschoolers.

Keywords: physical activity, morning exercise, games, training, exercise, gymnastics.