

MAKTABGACHA TA'LIM TARBIYALANUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISH USULLARI

Umaraliyeva Sevara Faxriddin qizi

University of Business and Science nodavlat oliy ta'lim muassasasi

Pedagogika va axborot texnologiyalari fakulteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 23-08 guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15496507>

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarida jismoniy faollikni oshirish usullarining va uning ahamiyati, usul va vositalari yordamida rivojlantirish xaqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, tarbiya, jismoniy tarbiya, madaniyat, uzluksiz ta'lim, rivojlanish, tamoyillar, vazifalar va ustuvor yo'nalishlar.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim eng ko'p isloh qilinayotgan tarmoqlardan desak adashmaymiz. Ayniqsa maktabgacha talim sifatini oshirish, bolalar ta'lim-tarbiya jarayoniga qaratilayotgan kata e'tibor davlat siyosati darajasiga chiqdi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko'nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg'un rivojlantirish maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi. Bugungi bolalar qayerda yashashidan qat'iy nazar, doimiy ravishda ijtimoiy, siyosiy, ekologik, ilmiy, texnikaviy va industrial sohalaridagi o'zgarishlar bilan to'qnash kelishlariga to'g'ri keladi. Bolaning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofidagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish, hissiyotlari, jismoniy rivojlanishini kuzatamiz. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to'g'risida"gi Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (selektsiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarori, maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk, jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyorlangan holda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligi ko'rsatkichlarining noqulay tendentsiyasi ularning sog'lig'ini yaxshilash bo'yicha samarali choralar ko'rishni talab qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, ta'lim dasturlari o'zgaruvchanligini oshirishning ijobiy jarayonlari bilan bir qatorda, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarida birinchi navbatda aqliy yuklamalar ortib bormoqda. Ko'pgina bolalar bog'chalarining o'quv jarayoni, hatto tuzatish, qo'shimcha sinflar bilan to'la. Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatlik holatini yaxshilash uchun bir qator usullar mavjud. Ulardan eng samaralisi jismoniy tarbiyadir. Aynan jismoniy faollik, tana

tizimlarining o'sishi va shakllanishi uchun energiya asosini yaratish, normal jismoniy va psixologik rivojlanish bolalar salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi muammosi hozirgi vaqtda juda dolzarbdir. Ko'rinib turibdiki, bolalar sog'lig'ining holati jamiyatimizning ehtiyojlaridan ham, imkoniyatlaridan ham ancha past. Shu munosabat bilan biz maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya dasturini taklif qildik. Ushbu dasturning umumiy maqsadi motor sohasini shakllantirish va ularning ijodiy faoliyati asosida bolalar salomatligini rivojlantirish uchun psixologik va pedagogik shart-sharoitlarni yaratishdir.

Jismoniy mashqlar, o'yinlar va qattiqlashuv protseduralariga, shaxsiy gigiena qoidalariga, kun tartibiga ijobiy munosabat;

Jismoniy mashqlar uchun motivatsiya;

Umumiy rivojlanish xarakteridagi tabiiy harakatlarning boshlang'ich ko'nikmalari, ritm asoslari, to'g'ri turish, kosmosda harakat qilish qobiliyati (o'yinlar, raqslar va bayramlar), xulq-atvor madaniyati, mustaqillik;

Standartlarga mos keladigan jismoniy tayyorgarlik darajasi. Biz tomonidan ishlab chiqilgan dasturga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish quyidagi shartlarni hisobga olgan holda qurilishi kerak: Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlarga doimiy motivatsiyani (ehtiyojni) shakllantirish va rivojlantirish;

Bu ehtiyojni bolalar uchun sevimli jismoniy mashqlar tizimi orqali shakllantirish; Jismoniy mashqlar paytida stressli vaziyatlarni istisno qilish;

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarning ko'p qirrali shakllari, vositalari va usullaridan foydalanish; Har bir kun uchun bolaning psixofizik holatini hisobga olgan holda bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarining moslashuvchan jadvalini tuzish;

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashga shaxsiy yo'naltirilgan yondashuv; Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan sinflarni qurishning integrativ tabiati; Yil vaqtini hisobga olgan holda mashqlardan foydalanish;

Sport va ko'ngilochar tadbirlarning ko'p qismini toza havoda o'tkazish;

Ontogeneza organizm rivojlanishining morfofunktsional va psixofizik xususiyatlarini hisobga olgan holda bolaning harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan keng ko'lamli mashqlardan foydalanish;

Bolalarning jismoniy tarbiya amaliyotiga barcha mushak guruhlarini kuchaytirishga yordam beradigan, to'g'ri holatni shakllantirishni, oyoq kamarini (tekis oyoqlarning oldini olish), nozik motorli ko'nikmalarni, shuningdek, katta mushak guruhlarini (katta mushaklar bilan mashq qilish) ta'minlaydigan mashqlarni kiritish. amplituda), ichki organlarning samarali ishlashiga hissa qo'shadi;

Har xil boshlang'ich (g'ayrioddiy) pozitsiyalardan kosmosda bajarilish yo'nalishi bo'yicha har xil bo'lgan mashqlarni, shuningdek, chaqaloqqa ma'lum bo'lgan yangi elementlar bilan harakatlarning kombinatsiyasidan foydalanish;

Jismoniy mashqlarni (ayniqsa, katta yoshdagi bolalar uchun) jinsga qarab to'g'ri tanlash (o'g'il bolalar uchun kuch mashqlari va qizlar uchun go'zallik va nafosatni ta'kidlaydigan mashqlar va boshqalar);

Kundalik tibbiy-pedagogik nazoratni ta'minlash; Jismoniy mashqlar paytida bolaning hayoti xavfsizligi asoslari haqida g'oyalarni shakllantirish;

Sog'lom turmush tarzi asoslari, shuningdek, o'z sog'lig'i va boshqalarning sog'lig'i holatini o'z-o'zini nazorat qilish elementlari to'g'risida g'oyalarni shakllantirish;

Yil davomida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligi diagnostikasi;

Harakat ko'nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirish darajasini, shuningdek, individual o'sish uchun jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni hisobga olish;

Maktabgacha ta'lim muassasasida sport va ko'ngilochar tadbirlarni tashkil etishga ota-onalarni jalb qilish va uyda bola uchun etarli jismoniy faoliyatni amalga oshirish;

Katta yoshdagi bolalarning boshlang'ich maktabgacha yoshdagi bolalari bilan jismoniy mashqlarni tashkil etishga jalb qilish (mashqlarni ko'rsatishda yordam berish, isitish elementlarini o'tkazish, o'qituvchi yordamida o'yinlar tashkil etish va boshqalar);

Maktabgacha ta'lim muassasasi va boshlang'ich maktabning jismoniy tarbiyasi bo'yicha ishlarning uzluksizligi (maktabning jismoniy tarbiya va sport bazasida qo'shma mashg'ulotlar va jismoniy tarbiya va dam olish tadbirlarini o'tkazish). Taklif etilayotgan dasturda biz materialni yosh guruhlari bo'yicha taqsimlashni ataylab rad etdik, chunki tabiat bolaga ma'lum qobiliyatlarni bergan bo'lsa, ularning rivojlanishini sun'iy ravishda sekinlashtirishning hojati yo'q. Shu bilan birga, biz o'z oldimizga muayyan ko'nikmalarni majburiy shakllantirish orqali yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo'ymaymiz. Vazifa bolalarga tug'ilishdan boshlab berilgan o'z imkoniyatlarini ko'rsatishga yordam berishdir va har bir kishi ularga ega. Ushbu dasturda biz maktabgacha yoshdagi bolalarning har biriga shaxsga yo'naltirilgan yondashuvga amal qilamiz. Funktsional profilni yaratish uchun biz taklif qilayotgan usul aynan shu narsaga yordam beradi. Uning mohiyati shundan iboratki, jismoniy, funktsional tayyorgarlik va ish qobiliyatining turli ko'rsatkichlarining individual qiymatlarini baholashda biz an'anaviy statistik reyting usulidan foydalanamiz, uning natijalariga ko'ra funktsional profil xaritalari yaratilgan.

Kichik guruhlarda kompleks o'rganishda ushbu texnikaning afzalliklari quyidagilardan iborat:

Rahbarlar va begonalarni aniqlash qulayligi;

Umumiy statistik ma'lumotlardan mustaqillik;

Har bir ko'rsatkichni yaxshilash uchun autsayderlarning motivatsiyasini oshirish (yuqori darajaga ko'tarilish qobiliyati, ayniqsa ularning ba'zi ko'rsatkichlari etakchilarnikidan yaxshiroq bo'lganligi sababli). Muayyan sifatlar va holatlarning rivojlanish darajasi nisbatlarining bunday multivariantligi, albatta, tegishli tavsiyalarni tanlashni mantiqan oldindan belgilab beradi. Har bir bola uchun "Salomatlik kartasi" tuziladi, unda nazorat testlari natijalari yiliga kamida ikki marta kiritiladi. Guruhda sport yutuqlari taxtasi mavjud bo'lib, unda bolalar hafta davomida erishgan yutuqlarini (turli rangdagi qalamlar bilan) belgilaydilar. Va, albatta, har bir bola o'z oldiga qo'ygan maqsad sari intiladi - begonalar guruhini tark etish va orqada qolgan ko'rsatkichlarni yaxshilash. Ota-onalarga sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanish bo'yicha individual tavsiyalar va ishtirokchilarning har biri uchun ishlab chiqilgan individual komplekslar beriladi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bola huquqlari to'g'risida konvensiya. BMT.20.11.1989 YIL

2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 16 fevral 25-sonli "Pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi Qarori
4. Pedagogik atamalar lug'ati.. – T.: "Fan", 2008. – B. 47.
5. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Ўқув қўлл. -Т.: Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси, 2006.
6. Toxirovna, K. F. (2024). O 'Qituvchilik Faoliyatida Deontologik Tayyorgarlikni Oshirish. *Miasto Przyszłości*, 51, 146-148.
7. Kalandarova F.T. KOMPETENTSIYAGA ASOSLANGAN YONDASHUV BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINF O'QITUVCHILARINING DEONTOLOGIK KOMPETENTSIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSI SIFATIDA. <https://www.iupr.ru/5-120-2024>
8. Kalandarova, F. (2024). O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMMUNIKATIV QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHGA DEONTOLOGIK YONDASHUV. Namangan Davlat Universiteti.
9. Toxirovna, K. F. BO 'AJAK BOSHLANG'ICH TA'LIM O 'QITUVCHILARINING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR Abdullayeva Nasibaxon Jo'rayevna pfd, professor. *O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI UMUMIY PEDAGOGIKA KAFEDRASI*, 120.