

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR DUNYOQARASHIDA JISMONIY MASHG'ULOT TA'LIM METODLARINI SHAKLLANTIRISH

Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish jarayonida ta'lim metodlari borasida ma'lumotlar o'z aksini topadi.

***Kalit so'zlar:** Obrazli; harakatli o'yin va ularni mustaqil bajarish, og'zaki mantiqiy mashqlar, sog'lig'ini mustahkamlash, sport maydonchalari va shaharchalari, sport inshootlari qurish, xalqaro musobaqalar tashkil etish.*

ABSTRACT

This article reflects information on educational methods in the process of physical education for preschool children.

***Keywords:** figurative; action game and their independent execution, verbal logical exercises, strengthening health, building sports grounds and towns, sports facilities, organizing international competitions.*

KIRISH (Introduction)

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakatga o'rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi hamda uning kuzatuvi 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.

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

1. 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 (otaonalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar.

2. Bolaning mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini tobora hal eta borishi va shu bilan bog'liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar xarakteri va sifatini o'zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda xarakterli bo'lgan narsa yangi mashqlarga o'rgatish jarayonida go'yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. Chunonchi, bolaning yurishi dastlabki paytda va ikkinchi yilning oxirida butunlay farq qiladi. Bu hodisani yangilikning eski narsani diakktik inkori, barcha rivojlanishning va ziddiyatlarni hal etishning obyektiv sharti, harakatlanuvchi omil sifatida ko'rsatish mumkin. Har bir sohada rivojlantirish o'zidan oldingi yashash shakllarini inkor etmasdan kechishi mumkin emas. Bunday murakkab rivojlanish jarayoni tashqi va ichki sharoitning o'zaro aloqadorligida to'xtovsiz kechadi. Qiyinchiliklarni yengish va yangi vazifalarni hal etish bolada ijobiy emotsional kayfiyat hosil qiladi. Bu erishilgan maqsad, tarbiyachi bahosiga muvofiq yangi muskul sezgilari tufayli yuzaga keladi. Paydo bo'lgan o'zgarishlarni mustahkamlash yanada yuksakroq yutuqlarga intilish uyg'onishiga xizmat qiladi. Bu murakkab jarayon doimo tarbiyachi nazorati ostida bo'lishi kerak. Bir tomondan bolaning yangi harakat vazifasini tushunib olishini ta'minlash lozim, ikkinchi tomondan bolada mustaqillik va uni mavjud real harakat imkoniyatlari hamda yuzaga keluvchi qiziqish, emotsiyalari asosida amalga oshirish, g'ayratini uyg'otish zarur. 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 vazifalari tushunib va eslab qolinsa, og'zaki mantiqiy mashqlar bolalarning o'zlari tomonidan amalda bajarish bilan bog'liq bo'lsa – motor harakat. Buning uchun ta'lim erkin bo'lishi kerak, shundagina mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin. Bolalarga ta'lim berishda axloqiy tarbiya, bolaning ma'naviy tuyg'usi va ongini shakllantirish, uning oliyjanoblik va o'zaro yordam, maqsadga intilish, halollik, adolatlilik kabi axloqiy-iro daviy sifatlarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liqdir. To'g'ri harakatlarga o'rgatishning

butun jarayoni bolalarda estetik hislarni tarbiyalaydi. Bolalar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o'yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o'yinlarda she'riy matnlar, o'yin boshlanmalari, sanashmachoqlar – bularning hammasi bolalarda estetik didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. Bolalar va tarbiyachilarning kostyumlari, jismoniy tarbiya qo'llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi. 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 shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishning metodik usullari.

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir hil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksidan iboratdir.

Usul – metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi detal.

Tarbiyachi xilma-xil usullarni qo'yilgan vazifalarga muvofiq umumiy, ijodiy qo'llanishining ta'lim jarayonini boyitadi, uni individallashtiradi, bir xillikka barham beradi. Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida metodik usullar har biri alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko'ra tanlanadi. Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan bolalar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan bolalarning harakat vazifalarni ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda usullarning birikuvi ularning o'zaro harakati bilan belgilanadi. Tarbiyachi tomonidan ko'proq ko'rgazmali metodga oid usullar qo'llanilsa, masalan, harakat namunasi ta'limning barcha bosqichlarida hamda turli

yosh guruht arida ko'rsatish mashqlarni bola tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin. Bunday holda ko'proq bolaning idrok organlariga ta'sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonini susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan bolani keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum qiladi.

Biroq bunda bolaning yosh imkoniyatlarini (ayniqsa, kichik va o'rta yoshdagilar) hisobga olmagan holda ko'proq va faqat og'zaki usuldan foydalanish ham uni harakatlarni obrazli idrok etishdan, sezgilarining ishonchliligidan, aniq obrazli tafakkur jarayonidan mahrum etadi. Shuning uchun tarbiyachi bolalarni to'g'ri harakatlarga o'rgatishda ta'limning yuqori darajasiga erishishiga intilib ta'limning turli usullari: ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullaridan o'zaro aloqadorlikda foydalanadi. Shunday qilib, u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, mashqlarning ular tomonidan ongli o'zlashtirilishiga, muayyan sharoitlarda ularni mustaqil va ijodiy qo'llashga yordam beradi. Ko'rgazmali metodga oid usullar. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi, yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan: tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar – kinofilmlar, teleeshittirishlar, fotolavhalar, suratlar va hokazolardan foydalanishdan iboratdir. Taktil-muskul ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi.

Masalan, ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar tizzani baland ko'tarib, yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashga yordam beradi. Bundan tashqari predmetlar bolalarga yo'l qo'ygan xatosini his qilish va tushunish (mazkur holatda agar oyoqning uchi darvozachalarga tegib ketganda) imkonini beradi. Bola ongida tarbiyachining "darvozachaga tegib ketmaslik" haqidagi topshirig'ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytida teri muskul sezgisi bilan bog'lanadi va bola o'z harakatining noto'g'riligini o'zi aniqlay oladi.

Taktil-muskul ko'rgazmaliligi bola gavdasining alohida qismlarini boshqaruvchi tarbiyachining bevosita yordamida ham ifodalanadi (masalan, qad-qomatni to'g'ri muskul tonusi sezgisini uyg'otadigan qo'l tckkazish orqali rostlash). Biroq tarbiyachining bunday yordami qisqa muddatli bo'lishi lozim. Aks holda muayyan dinamik (streatipni hosil qilishga xizmat qiluvchi doimiy qo'zg'atuvchilar tizimidagi

signal) ahamiyatiga ega bo'lib qolishi mumkin. Keyinchalik ko'nikma og'zaki ko'rsatmalar yordamida mustahkamlanadi.

Obrazli syujetli hikoya og'zaki usullarga mansub. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o'yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo'llaniladi. Syujetli hikoya amalda ertakni qisqa hikoya (1,5–2 minut) qilishga o'xshashdir. U bolalarda o'yin holati va harakatlarning barchasini xuddi ko'rib turgandek qayta tasavvur qilishga imkon beradi, emotsional holatni tiklaydi. Tarbiyachi o'yinni odatdagicha bir xilda tushuntirish, rollarni taqsimlash va harakat o'rnini ko'rsatish (syujetsiz o'yinda bo'lganidek) o'rniga o'yin syujeti va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi.

Og'zaki ko'rsatma. Ruhshunos va pedagoglarning tadqiqot lari 4,5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o'ziga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini ham oshiradi.

“Bola rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birik ma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bundan asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi muvaqqat aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi”¹. Maktabgacha katta yoshda harakat ko'nikmalarini shakllantirish ko'p jihatdan bolaning mashq mazmuni va tuzilishi, ya'ni uning barcha elementlarini qaysi izchillikda va qanday bajarish kerakligini anglash darajasiga bog'liq bo'ladi. Bolalarni o'rgatishda og'zaki va ko'rgazmali usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi ularning o'zaro bog'liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar – ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta'minlaydi.

Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib, butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. U bolalarga tanish harakatlarni takomil lashtirish maqsadida ularni kichik guruhlariga bo'ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; bolalarga mashqlarni o'rgatayotib, uni birnecha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o'zgartiradi; bolalarning ijodiy izlanishini mukofotlab, mashqlarni, harakatli o'yinni o'zgartirish, ularning variantlarini tuzish, yangisini o'ylab topish kabi topshiriqlarni beradi. Bola ta'lim jarayonida har bir yosh bosqichida katta bilim va amaliy ko'nikmalarni egallab boradi.

Shuning natijasida harakatlarning mustaqilliligi, egallagan ko'nikmalarini o'yin va hayotda qo'llanishdagi topqirlik kuchaya boradi.

Hozirgi davrda O'zbekistonda va rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport yuqori rivojlanish darajasiga ko'tarilgan. O'zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etish maktabgacha ta'lim muassasalarida, umumta'lim maktablarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida, maxsus sport ta'lim muassasalarining o'quv rejalariga fan sifatida kiritilib, o'qitiladi.

O'zbekistonda sportni rivojlantirish borasida, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni jismonan sog'lom va baquvvat, ma'nan barkamol avlod bo'lib yetishtirish, aholining turmush darajasi va sog'lig'ini mustahkamlash, sport maydonchalari va shaharchalari, sport inshootlari qurish, xalqaro musobaqalar tashkil etish borasida xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. Sportni rivojlantirish va targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirildi. Jumladan, Respublikamizda 1993-yil 4-mart kuni "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi, 1995-yil 13-aprelda "Sog'lom avlod uchun" oynomasi, 1998-yilda "O'zbekiston iftixorlari" unvoni ta'sis etildi, 2000-yil – "Sog'lom avlod yili", 2001-yil "Ona va bola yili", 2002-yilning 24-oktabrida "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risida farmon qabul qilindi. 2005-yil – "Sihat-salomatlik yili", 2008-yil – "Yoshlar yili", 2010-yil – "Barkamol avlod yili", 2012-yil – "Mustahkam oila yili", 2013-yil – "Obod turmush yili", 2014-yil – "Sog'lom bola yili", 2016 – yil "Sog'lom ona va sog'lom bola" yili deb e'lon qilindi. O'zbekiston Respublikasida sportga berilayotgan yuqori e'tibor natijasida jahon miqyosida yuqori natijalarga erishgan Muhammadqodir Abdullayev, Artur Grigoryan, Lazizbek Zokirov, Timur Tulyakov, Shuhrat Xojayev, Lina Chiryazova, Olmos Yusupov, Abbas Atoyev, Rishod Sobirov, Ruslan Nuritdinov singari elga manzur va mashhur sportchilar yetishib chiqdilar.

ADABIYOTLAR (REFERENCES):

1. Jalolova G.Q. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash" (metodik tavsiya). Toshkent, 2004
2. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2008.
3. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.
4. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 144 b.