

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI TAYYORLOV GURUHLARDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI

Eshnazarova Gulzoda Jurakulovna

Samarqand Davlat pedagogika instituti

Umarov Karim SamDI

Annotatsiya: Maktabgacha yosh – inson hayotining eng muhim va ta'sirchan davrlaridan biridir. Ushbu davrda bola nafaqat aqliy, balki jismoniy jihatdan ham rivojlanadi. Bola organizmi uchun samarali harakatlar, sog'lom hayot tarzi asoslarini shakllantirib berish, keyingi bosqich - maktab davriga tayyorlashda tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati beqiyos hisoblanadi. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va amalga oshirish jarayonining o'ziga xos xususiyatlari, uslubiy yondashuvlar, bolalarning harakat malakalarini shakllantirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini rivojlantirish masalalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, tayyorlov guruh, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, bola rivojlanishi, harakat ko'nikmalari, motorika, sport mashg'ulotlari, metodika.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari bugunda bolalarning ilk tarbiyasi va ta'limi uchun asosiy muassasa hisoblanadi. U dastlabki bosqichdan boshlab, bolaning kuch-quvvatini, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat faolligini rivojlantirish va jismoniy tarbiya madaniyatini singdirishga xizmat qiladi. Bolalikda asos solingan jismoniy mashqlar keyinchalik ijtimoiy faollik, sog'lom muhitda yashashga harakat qilish va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bola organizmining jisman chiniqishi – jismoniy mashqlarning doimiy ekanligi, turli harakat mashqlarining bolani to'g'ri o'sishi va rivojlanishidagi ahamiyati yuqori. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali bolalarning harakat malakalari – yugurish, sakrash, osilishga intilish, muvozanatni saqlash, to'g'ri nafas olish kabi malakalar bosqichma-bosqich takomillashtirilib boriladi.

Mashg'ulotlarning asosiy vazifasi – bolalarda to'g'ri va erkin harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirish, bolalarda o'yinga xos elementlarni mujassamlashtirish va harakat faoliyatini rag'batlantirishdan iborat. Mashg'ulotlar muntazam o'tkazib borilishi natijasida bolalar ham aqliy, ham jismoniy jihatdan barqaror rivojlanadi, ularning irodasi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi. Ayniqsa, tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilsa, bola maktabga tayyorlash jarayonida zarur bo'lgan harakat va jismoniy tayyorgarlikni egallaydi [1].

Qadim zamonlardan boshlab harakat, o'yin, jismoniy faoliyat, inson salomatligi uchun muhim omillar sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, bolalarni sog'lom hayot tarzi, mehnatga bo'lgan ishtiyoq, ijodkorlik va muomala madaniyatini singdirishga ham xizmat qiladi. Bola ruhan tetik bo'lishi uchun tanasining ham sog'lom, tarang hamda moslashuvchan bo'lishi muhimdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov guruhlarida bolalarda bog'cha yoshi tugab, maktabga ilk bosqichga o'tish jarayonida, jismoniy jihatdan yanada rivojlanish bosqichida bo'ladi. Bu davr bola hayotida harakat (yugurish, sakrash, suzish, tirmashish va h.k.), muvozanat va tezkorlik, mustahkamlik, soddalik va uyg'unlik elementlarini qamrab olgan harakat mashqlarini muntazam va tizimli ravishda o'rgatish lozim. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy maqsadi – bolani kuchli, bardam, tetik va sog'lom qilib tarbiyalash, harakatlarni mustaqil bajarishga o'rgatish, harakatlar orqali ijodiy tafakkurini rag'batlantirish hamda bolalarda o'ziga ishonch, muloqot, intilish, liderlik ko'nikmalarini shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolaning temperamenti, tabiati, qobiliyatidan kelib chiqib olib boriladi. Mashg'ulotlarda qiziqarli o'yinlardan, musobaqalardan, jismoniy yumushlardan, sport mashqlaridan joy olish asosiy mezonlardan biri. Bolalarning harakatlari qanchalik sermazmun va serqirra bo'lsa, ular o'z-o'ziga, atrofdagilarga va hayotga bo'lgan munosabati, tashabbuskorligi, mustaqilligi ham shunchalik rivojlanadi. Shu sababdan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarning yosh-ixtiyoriy va fiziologik xususiyatlari, shaxsiy qiziqishlari va ehtiyojlari, sog'lig'i xisobga olinadi. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich – oddiy mashqlardan murakkab harakatlarga o'tib boradigan usulda tashkil etiladi. Bu bilan bola nafaqat tana harakatga kelsa, balki ruhiy-psixologik o'sish ham ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida bola

ko‘plab yangi harakatlarni o‘zlashtiradi, o‘z kuchini, ijodiy fikrlash va muvozanatni sinovdan o‘tkazadi [2].

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining dasturiy mazmuni bolalarning yosh jihatidan kelib chiqqan holda ishlab chiqiladi va unda to‘rt asosiy yo‘nalish mujassam – harakat malakalari, mustahkam natijalarga erishish, sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy maqsadlar. Har bir mashg‘ulotda bolaga harakatni to‘g‘ri bajarishni, guruh bo‘lib ishlashni, bir-birini hurmat qilgan holda diqqatni jamlashni o‘rgatish asosiy vazifa hisoblanadi. Shuningdek, mashg‘ulotlar bolalarning bahor va yoz, kuz va qish fasllaridagi harakat faoliyatini moslashtirish, iqlimga va maydon sharoitlariga moslab tashkil etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘ziga xos jismoniy mashg‘ulotlar tizimi taklif qilinadi, bunga yugurish, sakrash, turli sport asbob-uskunalaridan foydalanish, har xil muvozanat va koordinatsion mashqlar kiradi. Mashg‘ulotlarning ko‘rinishi bolalarning qiziqishi va imkoniyatiga qarab tanlanadi. Masalan, yugurish, estafeta o‘yinlari, tosh ko‘tarish, arqon tortish, maydon o‘yinlari bolalar uchun juda mos keladi va ular orqali jismoniy tayyorgarlik yanada rivojlanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolalarni faollikka undash uchun rag‘batlantirish va motivatsiya usullari muhim. Bu borada tarbiyachilar va jismoniy madaniyat muallimlari turli qiziquvchan, qiziqtiruvchi mashqlar, musobaqalar, sovrinli o‘yinlarni tashkil qiladi. Natijada bola o‘z harakatlaridan zavq oladi, har kuni yangi g‘oyalar, harakatlarni o‘zlashtiradi va o‘z sog‘lig‘iga bee’tibor bo‘lmaslikni o‘rganadi [3].

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bo‘yicha dasturda har bir bola individual rivojlanishi, sog‘lig‘i, harakat faolligi, ijtimoiylashuvi, tashabbuskorligi inobatga olinadi. Bola sog‘lomligi va jismoniy tayyorgarligi uchun uchta muhim tarkibiy qism zarur: tashkilotchilik, muntazamlilik va rag‘bat. Mazkur tamoyil asosida darslar olib borilsa, har bir bola harakatni sevadi, o‘ziga ishona boshlaydi, sog‘lom muhitga aylanadi. Tayyorlov guruhlarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘plab zamonaviy innovatsion uslublar, o‘yin texnologiyalari, interfaollik elementlariga boy bo‘lishi kerak. Chunki, bolaning harakati turli-tuman uslublarda namoyon bo‘lishi, bosqichma-bosqich murakkablashib borishi, tananing rivojlanishini to‘liq ta’minlashi lozim. O‘yin

texnologiyalari orqali bolaning aqliy, ruhiy, va jismoniy salohiyati uyg'un rivojlanadi. Harakatli o'yinlar, to'plar bilan bajariadigan estafeta, oraliqli yugurish mashqlari, sakrash va osilish mashqlari mashg'ulotlarni jonlantiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarbiyachilarning malakasi va mas'uliyatidan ham ko'p narsa bog'liq. Tarbiyachi har bir bolaning holatini to'g'ri baholashi, yangi harakatlarni ko'rsatishi va ko'mak bera olishi muhim shart. Tarbiyachi dastlabki bosqichda harakatlarni namoyish etadi, bola mustaqil bajaradi, natijada bolalarda mazkur harakatga qiziqish, intilish, o'z ustida ishlash istagi kuchayadi [4].

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning nafaqat tanaviy, balki ruhiy va aqliy rivojiga ham xizmat qiladi. Harakatli bolalarda irodaviy sifatlar, mustahkamlik, bardoshlilik, aqliy faollik, qat'iyatlilik, ajratish va jamlash ko'nikmalari rivojlanadi. Bolaning kundalik harakat faoliyati sog'lom turmush tarzi asosini yaratadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali bolaning hayotga, atrof-muhitga, mehnatga munosabati shakllanadi. Mashg'ulotlar davomida bolaning tashabbuskorligi, ijodkorligi, guruh bilan ishlash malakasi, o'z fikrini erkin ifodalash, mustaqil harakat qilish ko'nikmalari rivojlanadi. Bunday ijobiy harakatlar bola hayotiga mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi, kelajakda esa sog'lom avlod, salomat jamiyat bo'lib shakllanishiga asos bo'ladi. Tayyorlov guruhlarida o'tkaziladigan har bir jismoniy tarbiya mashg'uloti malakali pedagoglar tomonidan puxta rejalashtiriladi, bolalarning yosh xususiyatlariga moslab o'tkaziladi. Har bir mashg'ulotdan oldin isinish mashqlari, asosiy harakat mashqlari va oxirida tinchlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'liq uchun xavfsiz sharoit yaratish imkonini beradi. Mashg'ulotlar davomida bolalarga xavfsizlik qoidalari, to'g'ri nafas olish, tana a'zolarini asrash, me'yordagi harakat va fiziologik imkoniyatlarni bilib olish borasida ham bilimlar beriladi. Jismoniy tarbiya – bu faqatgina harakat emas, balki to'g'ri gigiyena, sog'lom ovqatlanish, muvozanatli dam olish va to'g'ri uyqu bilan ham muhim ekanini tushuntirish zarur [5].

Mashg'ulot jarayonida bolalarning rag'bati oshirilib, ular bir-biri bilan musobaqa elementlari asosida turli topshiriqlarni bajaradilar. Bu jarayon bolalarda maqsadga intilish, jamoada ishlash, o'z kuchini sinab ko'rish, muammoli vaziyatlardan chiqq olish kabi

hayotiy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qamrash doirasi kengayib, yangi usullar, zamonaviy texnologiyalar, sog‘lomlashtirish elementlari qo‘llaniladi. Masalan, so‘nggi yillarda “bolalar fitnesi”, “aerobika” yoki “bolalar sport o‘yinlari” qandaydir yangilik sifatida joriy qilinmoqda. Bular nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy faollikni oshiradi, bolaning har tomonlama o‘rishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari qanchalik sifatli o‘tsa, bola kichik yoshdan boshlab, hayotga faol va sog‘lom tarzda intiladi. Bolalarning quvnoq, faol, sog‘lom, bardam va tetik bo‘lib o‘rishi uchun har bir bola uchun individual yondashuv, doimiy monitoring va tahlil, bolaning harakatlari ustidan nazorat olib borish talab etiladi. Har bir bolaning natijalari, harakatlarni bajarish chastotasi, organizm reaksiyalari baholab boriladi, zarur hollarda korreksion mashqlar belgilab beriladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari murabbiylari va jismoniy tarbiya bo‘yicha malakali mutaxassislar bolalar sog‘lig‘ini asrash, harakat malakalarini rivojlantirish, qiziqarli va innovatsion mashg‘ulotlarni olib borish borasida o‘z ustida doim ishlaydi, tajribalar almashadi va doimiy izlanadi.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta’lim tashkilotlari tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari – sog‘lom avlod, barkamol shaxs, kuchli jamiyat ijtimoiy poydevorini yaratishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bola jismoniy jihatdan chiniquqan, harakat malakalari to‘liq shakllangan bo‘lsa, kelajakda maktab bosqichida ham, keyingi bosqichda ham faol, ijodkor, intiluvchan va salomat jamiyat vakili bo‘lib shakllanadi. Shu bois, har bir maktabgacha ta’lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga alohida e’tibor berish, ularni ilmiy-amaliy asosda rivojlantirish, bolalarning tarbiyasi va sog‘lig‘iga befarq bo‘lmaslik zamonaviy talablardandir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonova, D. (2019). “Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni”. Pedagogik Tadqiqotlar Jurnal, 12(2), 88-92.
2. Ergasheva, S. (2021). “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish usullari”. Maktabgacha Ta’lim, 4(3), 54-59.

3. G‘ulomova, S. (2018). “Jismoniy tarbiya orqali bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”. Jismoniy Madaniyat va Sport, 2(5), 77-80.
4. Karimova, G. (2020). “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida harakatli o‘yin darslarining o‘qitish metodikasi”. Zamonaviy Ta’lim, 18(1), 32-35.
5. Matmurodova, Z. (2017). “Bolalarning jismoniy rivojlanishida maxsus mashg‘ulotlar roli”. Ta’lim va Rivojlanish, 6(4), 115-120.
6. Mirzayeva, O. (2021). “Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlarning ahamiyati”. Ilmiy Izlanishlar, 15(2), 60-67.
7. Nurmatova, D. (2022). “Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarda harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish omillari”. Tarbiya, 11(3), 223-230.
8. O‘rolova, F. (2020). “Tayyorlov guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish”. O‘zbek Pedagogik Jurnali, 10(2), 49-54.