

3-4 YOSHLI BOLALARDA EGILUVCHANLIK QOBILIYATINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Abdilaxatov Zafar Abdigapirovich

SamISI "Jismoniy madaniyat" kafedrası dotsent v/b

ANNOTASIYA

3-4 yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini keng yoritilgan bo'lib maqola ilg'or xorijiy tajribalar asosida tayyorlangan. birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq amaliy tafsirlar berilgan.

Kalit so'zlar: 3-4 yoshdagi bolalar, bolaning salomatligi, jismonan va ruhan sog'lomlashtirish, psixik sifatlar, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiyalash, jins guruhlar, idrok va diqqat.

Аннотация

В статье подробно рассматриваются новые подходы к решению проблем физического развития детей в возрасте 3–4 лет. Работа подготовлена на основе передового зарубежного опыта. Представлены практические рекомендации, обусловленные, во-первых, необходимостью разрешения выявленных противоречий, а во-вторых, необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса физической подготовки и психического развития подрастающего поколения.

Ключевые слова: дети 3–4 лет, здоровье ребенка, физическое и психическое оздоровление, психические качества, подвижные игры, физическое воспитание, возрастные группы, восприятие и внимание.

Abstract

The article broadly discusses new approaches to solving the problems of physical development of children aged 3–4 years. The study is prepared on the basis of advanced international experience. Practical recommendations are provided, which are related, firstly, to the need to resolve the identified contradictions, and secondly, to the necessity of studying the patterns, methodological foundations, and methodological conditions for improving the process of physical training and psychological development of the younger generation.

Keywords: children aged 3–4 years, child health, physical and psychological well-being, psychological qualities, active games, physical education, age groups, perception and attention.

Bolaga tugʻilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yigʻindisi ato etilgan boʻladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik etilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

Qator mualliflarning bergan maʼlumotlarga koʻra, soʻnggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yoʻnalishlar (gavdaning barcha oʻlchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz oʻsish kuzatiladi, bir qator koʻrsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch, imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga qaramay, mutaxassislar, jismoniy sifatlarni maqsadli tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar.

Sogʻlom avlod - sogʻlom yurt demakdir. Sogʻlom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir.

3-4 yoshdan tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning tobora koʻproq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy taʼsir oʻtkazishi,

har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar.

Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda.

Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi.

3-4 yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy va asabiy-psixik rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir. Sog'lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinish bilan birga psixik jihatdan ham yaxshiroq rivojlanadi.

Bundan shunday fikr kelib chiqadi: maktabgacha tarbiya muassasalarida maktabga psixik va jismoniy tayyorlikning «o'tish ko'prikcha»sini yaratish kerak ekanki, birinchi sinf o'quvchisi o'quv kuni tartibi yuzaga keltiradigan jiddiy zo'riqishlarga bardosh bera oladigan bo'lsin.

SHunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini

izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning echimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har bir tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli sanaladi.

-3-4 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish dinamikasi va sur'atining yosh xususiyatlari;

– 3-4 yoshdagi bolalarning asosiy jismoniy sifatlari va kundalik faoliyati orasidagi o'zaro bog'liqligiga doir qonuniyatlar;

3-4 yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari rivojiga maqsadli ta'sir o'tkazish tamoyili bo'yicha vosita hamda uslublarni tabaqalashtirish

Taqqoslashlar natijasida ko'rish xotirasi birinchilikni egallab to'rganiga ishonch hosil qilish qiyin emas. Uch yoshli qizlarda o'sishning eng yuqori qiymatlari ko'rish xotirasi, idrok va diqqatga, to'rt yoshda – ko'rish xotirasi, tafakkur va tasavvurga,. tegishli bo'ldi. Demak, qizlarda ham ko'rish xotirasi birinchi o'rinni egalladi. SHunisi qiziqki pedagogik tajriba eng kam darajada: 3 yoshli o'g'il bolalarda – idrok, to'rt yoshlilarda – idrokning rivojlanish darajasi o'sishiga ta'sir ko'rsatdi. Muvofiq tarzda qizlarda – 3 yoshda – tasavvurga, 4 yoshda – diqqatga.

3-4 yoshli bolalarning turli yosh - jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvchi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlarini ham aniqlash imkonini berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy va psixik sifatlarni maqsadli rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligini tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa chiqarish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini jiddiy yaxshilaydi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga hos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishigina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka

taalluqli. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga geteroxron aks ta'sirining yaqqol ifodasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ldiki xatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi ancha turli-tuman bo'ldi. Bu maktabgacha yoshdagi bolalarning organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. SHunisi aniqki 3-4 yoshli bolalarning asab mushak apparati hali etilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashqari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan yosh-jins o'ziga hosligiga ega bo'ladi. Bu qator olimlarning turli jinsdagi bolalargina emas, turli yosh vakillariga ham ushbu davrdan jismoniy tarbiya jarayonida– tabaqalashtirib yondashish zarurligi to'g'risidagi fikrlarini tasdiqlash uchun yo'l beradi.

Jismoniy sifatlar va psixik jarayonlarning o'zaro ta'sirini aloqadorlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik jarayonlari va jismoniy sifatleri orasidagi ishonchli aloqalar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz.

Jismoniy tarbiyaning bayon etiladigan maqsadlari bilan 3-4 yoshli bolalar jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivojlanishining mavjud ahvoli orasidagi ziddiyatlarning o'sib borishi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ahamiyatiga o'zgarishlar kiritish ehtiyojini yuzaga keltiradi. 3-4 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshirish uchun harakatli o'yinlarni jismoniy sifatlar va psixik jarayonlar bilan birgalikda rivojlantirish tamoyili bo'yicha bolalar organizmiga faol ta'sir ko'rsatishga yo'naltirish kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatli o'yinlardan foydalanish usuliyati 3-4 yoshli bolalar yosh-jins dinamikasining aniqlangan xususiyatlariga hamda jismoniy sifatleri va psixik jarayonlarini birgalikda rivojlantirish sur'atlariga tayanadi. Ularning asosiylariga

quyidagilar kiradi: kuchning namoyon bo'lishida jinsiy dimorfizm elementlari 3-4 yoshda ko'zga tashlanadi, egiluvchanlikda – uch yoshda; xotira, diqqat va tafakkurning namoyon bo'lishida 3-4 yoshda.

Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida ishlab chiqilgan jismoniy sifatlar va psixik jarayonlar rivojiga birgalikda pedagogik ta'sir ko'rsatish usuliyati 3-4 yoshli bolalar jismoniy tayyorgarligining tabiiy dinamikasiga xos yosh xususiyatlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi sensitiv davrlar quyidagilar: kuch - o'g'il bolalarda – 4 yosh, qizlarda – 3 yosh, chidamlilik o'g'il bolalar va qizlarda – 4 yosh, tezkorlik - o'g'il bolalar va qizlarda – 3 yosh, chaqqonlik o'g'il bolalarda – 4 yosh, qizlarda – 3 yosh, egiluvchanlik - o'g'il bolalarda – 3-4 yosh, qizlarda – 4 yosh.

Harakatli o'yinlar vositasida jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga aniq maqsadli faol pedagogik ta'sir ko'rsatish natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik jarayonlari rivojida quyidagi sensitiv davrlarni aniqlash imkonini berdi:

- o'g'il bolalarda 3 yoshdan 4 yoshgacha diqqat, tasavvur va ko'rish xotirasi, kuchli rivojlanadi;

- qizlarda 3 yoshdan 4 yoshgacha ko'rish xotirasi, tafakkur va tasavvur, kuchli rivojlanadi.

Alohida jismoniy sifatlar hamda psixik jarayonlar orasidagi aloqalarning xilma-xilligi va ishonchliligi 3 yoshda ayniqsa yaqqol ifodalansa, to'rt yoshda buning aksi.

Psixik jarayonlarga ta'sir ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha harakatli o'yinlardan 3-4 yoshli bolalarni jismoniy tarbiyalashda foydalanish usuliyati birgalikda ta'sir ko'rsatish yo'li bilan maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirish uchun sharoit yaratadi.

3-4 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlarga nixoyatda katta axtamiyat beriladi. Biroq qator holatlarda, masalan, qizlar uchun ritmik gimnastikada sport tayyorgarligiga keng o'rin ajratiladi. Ayni vaqtda bizningcha harakatli o'yinlarga bo'lgan e'tiborni sport mashg'ulotlari foydasiga pasaytirish maqsadga muvofiq emas. Ularni tabaqalashtirib aniq yo'nalishga muvofiq: alohida jismoniy sifatlar va psixik

jarayonlarni, shuningdek ularni o‘zaro aloqador ravishda qo‘llagan ma’qul.

Buning uchun dissertatsiyada takdim etilgan harakatli o‘yinlar majmualaridan foydalanish zarur, ular jismoniy va psixik sifatlarni birgalikda rivojlantirishga ko‘ra tabaqalashtirilgan. Bunda ulardan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida foydalanishga quyidagi xususiyatlarni nazarda tutish kerak.

O‘z yo‘nalishiga ko‘ra birlashtirilgan, masalan, kuch va diqqatni, kuch va tasavvurni, kuch va tafakkurni, kuch va idrokni, kuch va xotirani rivojlantiradigan harakatli o‘yinlar guruhini aniqlab olish kerak.. SHuningdek boshqa jismoniy sifatlarni ham oydinlashtirib olish lozim (chidamlilik, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik). Bu dastlabki ishlarning barchasi bolalarning yoshi hamda jinsini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yinlarni aniq maqsadga yo‘naltirib qo‘llashni amalga oshirish rejasi ishlab chiqiladi. Xar bir jismoniy sifadni rivojlantirish besh hafta mobaynida amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Bu vaqt orasida bolalar beshta psixik jarayondan birini ko‘proq rivojlantiradigan u yoki bu harakatli o‘yinni kamida 12 marta qo‘llab ko‘rishlari shart. Bolalarning kun tartibiga harakatli o‘yinlar ko‘pi bilan 2 - 3 marta (ertalab va kechko‘run yoki ertalab, kunduzi va kechqurun). Bunda xar - bir o‘yin 3 dan 5 martagacha ketma-ket kichkina tanaffus bilan bajariladi.

Jismoniy sifatlarni va psixik jarayonlarning rivojlanish darajasini baholash maqsadida nazorat test o‘tkaziladi. Keyin ilgarigi rejani takrorlash boshlanadi lekin endi boshqa harakatli o‘yinlar guruhi, masalan, tezkorlik va diqqatni, tezkorlik va tafakkurni, tezkorlik va idrokni, tezkorlik va tasavvurni rivojlantiruvchi mashqlar beriladi. SHunday qilib barcha jismoniy sifatlarni kamrab oladigan jarayon nazorat sinovlarini ham inobatga olganda ko‘pi bilan 6 – 8 oyni tashkil etadi.

3-4 yoshdagi bolalar bilan o‘quv mashg‘ulotlarni o‘tkazganda, psixik sifatlarning rivojlanishidagi sensitiv davrlarni hisobga olish zarur: o‘g‘il bolalarda uch yoshda diqqat va tasavvur hammasidan ko‘proq rivojlanadi, qizlarda – ko‘rish xotirasi va idrok; to‘rt yoshda o‘g‘il bolalar va qizlarda ko‘rish xotirasi va diqqat bir hil rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi «Bolalar va o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi» «Uchitel Uzbekistana» gazetasi 1992 . № 43,44,48
2. Azimov I.G., Xamraqulov A.Q., Sobitov Sh.S. Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg‘ulotlar:Darslik.-T.,1992
3. E.N.Nuritdinov,A.I.Radjabov Fiziologiya va sport fiziologiyasi.Darslik II qism T.2019,150b.
4. Pulatova M.D. Sport fiziologiyasidan laboratoriya mashg‘ulotlari. Uslubiy qullanma.T.,2007
5. <http://www.twirpx.com> – adabiyotlarning elektron varianti.
6. www.istedot.uz - elektron variantlari
7. www.edu.uz - elektron variantlari
8. www.sport.uz - elektron variantlar