

**MAKTABGACHA 6-7 YOSHLI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA O'QITISH,
RIVOJLANTIRISH VA TARBIYALASH ASOSLARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15708351>

Begmatova Munira Tolibjon qizi

Jizzax viloyati pedagogik mahorat markazi o'qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada 6–7 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida o'qitish, ularning harakat faoliyatini rivojlantirish va tarbiyalashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Bolalarning jismoniy faolligi ularning sog'lom o'sishi, mushak-skelet tizimi va yurak-qon tomir tizimi rivojida muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 3–4 marta jismoniy mashg'ulotlar olib borilsa, bu bolalarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni ushlab, tezlik va chaqqonlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, bu yoshda o'yin orqali o'qitish samaradorligi yuqori bo'lib, bolalarda ijtimoiylashuv va irodaviy sifatlar shakllanadi.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, bolalar salomatligi, harakat faoliyati, o'yin texnologiyalari, rivojlanish, koordinatsiya.

Аннотация: В статье рассматриваются методические основы обучения, развития и воспитания детей дошкольного возраста (6–7 лет) в процессе физического воспитания. Физическая активность играет ключевую роль в формировании здоровья, развитии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы ребёнка. По данным исследований, регулярные занятия физической культурой (3–4 раза в неделю) значительно улучшают координацию движений, баланс, скорость и ловкость у детей. Игровые методы обучения в этом возрасте особенно эффективны, так как способствуют социализации и развитию волевых качеств.

Ключевые слова: Дошкольное образование, физическое воспитание, здоровье детей, двигательная активность, игровые методы, развитие, координация.

Abstract: This article explores the methodological foundations of teaching, developing, and educating preschool children aged 6–7 through physical education. Physical activity is crucial for healthy growth, development of the musculoskeletal and cardiovascular systems. Research shows that engaging in physical exercises 3–4 times a week significantly enhances children's motor coordination, balance, speed, and agility. At this age, game-based teaching is particularly effective in fostering social skills and willpower.

Keywords: Preschool education, physical training, child health, motor activity, game-based learning, development, coordination.

KIRISH

Hozirgi kunda salomatlikni bola shaxsi rivojlanishining asosi deb e'tirof etish mumkin. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida va oilada jismoniy rivojlanishning o'rne va rolini to'g'ri aniqlash kerak. Shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya mashqlari bolalarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan umumiy pedagogik jarayonga qanchalik organik tarzda to'qilganligi bilan baholanadi. Bolalar salomatligiga nafaqat maxsus tashkil etilgan jismoniy tarbiya tadbirlari emas, balki butun hayot tarzi yordam beradi. Binobarin, ta'lim-tarbiyaga, birinchi navbatda, sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya vositasida bolaning shaxsiy rivojlanishining sharti va vositasi sifatida qaralmog'i lozim. Ta'lim, rivojlanish bir-biriga bog'liq jarayonlardir. Bundan ko'rinib turibdiki, jismoniy rivojlanish deganda hayot sharoitlari va ta'lim ta'sirida organizm shakllari va funktsiyalarining sifat jihatidan o'zgarishi tushuniladi. Ta'lim bu- yo'naltirilgan pedagogik jarayondir, ya'ni, ta'lim – bolaning rivojlanishi uchun muhim rol o'ynaydigan maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni egallashidir. U salomatlik darajasini oshirishga, har tomonlama jismoniy rivojlanishga qaratilgan. ta'lim, rivojlanish va ta'limning birligi - bu sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya sifatida belgilangan jismoniy tarbiya vazifalari bilan ta'minlangan tizimdir. Agar biz adabiyotga murojaat qilsak, shuni ta'kidlashimiz mumkinki, barcha taniqli o'qituvchilar motorli faoliyatni bolalarning har tomonlama rivojlanishining muhim sharti va vositasi deb bilishgan. Hatto J.-J. Russo bolaning atrofdagi olamni bilishida harakatlarning ahamiyati haqida yozgan va harakatlarsiz makon, vaqt, shakl kabi tushunchalarni o'rganish mumkin emasligini ta'kidlagan. K. D. Ushinskiy bolalarning ona tilini egallashida harakatlarning rolini qayta-qayta ta'kidlagan. Ushbu pozitsiyaning ob'ektivligi bizning davrimizda fiziolog M. M. Koltsovaning tadqiqotlarida isbotlangan. E. A. Arkinning fikricha, intellekt, his-tuyg'ular, his-tuyg'ular harakatlar orqali jonlanadi. U bolalarga imkon qadar ko'proq harakat qilish imkoniyatini berishni tavsiya qildi. Akademik N. N. Amosov harakatlarni bola ongining "birlamchi stimuli" deb atagan. Va bu tasodifiy emas. Fiziologlar miyaning rivojlanishi va uning funktsiyalarida harakatlarning rolini eksperimental ravishda isbotladilar. Bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin va asosiy xulosa bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun harakatlar, jismoniy mashqlar va umuman jismoniy tarbiyaning so'zsiz ahamiyati hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada ta'limning o'rne masalasi e'tiborga loyiqdir. Uzoq vaqt davomida bolada harakatlar faqat miya yarim korteksining ma'lum markazlari etuk bo'lganda rivojlanadi, deb ishonilgan. Shu sababdan tavsiyalar gigienik parvarish va harakatlarning rivojlanishi uchun sharoit yaratish bilan cheklandi. Biroq, psixologik va pedagogik tadqiqotlar bolalar bilan maxsus mashqlar va mashg'ulotlar harakatlarning erta rivojlanishiga yordam berishini aniqladi. N. Amosov bu masalada tuzilmalarning kamolotga etish jarayonini sezilarli darajada ilgari surish mumkin emasligini, ammo stimulyatsiya orqali nerv hujayralarining o'sishini tezlashtirish mumkinligini va shu tariqa L. S. Vygotskiyning bolani rivojlantirish va tarbiyalashda ilg'or ta'limning ahamiyati haqidagi tavsiyalarini eslaylik. Faqat rivojlantiruvchi (ilg'or) ta'lim o'z natijasini beradi. Shuning uchun o'quv tizimlari, shu jumladan bolaning motor sohasini rivojlantirishda zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish tizimi ko'plab tadqiqotlar natijasida ishlab chiqilgan. Treningning uch bosqichi ajratiladi. Birinchisi, bolalarning harakat tafsilotlari sifatiga e'tibor bermasdan, umuman vosita ko'nikmalarini egallashi bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda bolalarga erta va kichik maktabgacha yoshdagi guruhlarda harakatlar o'rgatiladi. Bu erda pedagogik rahbarlikning alohida yo'nalishi bolalarning mustaqil harakat tajribasini o'zlashtirishi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratishdir. Bolalar harakatning har xil turlari va usullarini mustaqil ravishda mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak. Ikkinchi bosqich jismoniy mashqlar texnikasini o'rgatishdan iborat. Ushbu bosqichda vosita mahoratini o'zlashtirish davrining davomiyligi ko'plab shartlarga bog'liq: harakatning murakkabligi, bolaning motorli tayyorgarlik darajasi, uning hissiy kayfiyati va, albatta, pedagogik ta'sirlarning sifati. O'qitishning uchinchi bosqichining vazifalari harakat qobiliyatlari stereotipini shakllantirish, turli xil hayotiy vaziyatlarda ulardan to'liq foydalanish, vazifa va shartlarga qarab harakat qilish usulini tanlash bilan bog'liq. Dastlabki ikki bosqichda harakat qobiliyatlari, uchinchi bosqichda harakat qobiliyatlari shakllanadi. Dvigatel qobiliyatlari va qobiliyatlari bir-biridan qanday farq qilishini tushunish muhimdir. Harakat qobiliyati - bu harakatga e'tiborning ortishi va vosita muammosini hal qilishning beqaror usullari bilan tavsiflangan harakat texnikasini o'zlashtirish darajasi. Harakat mahorati - bu harakat texnikasini o'zlashtirish darajasi bo'lib, bunda harakatlarni boshqarish avtomatik ravishda amalga oshiriladi va harakatlar yuqori darajada ishonchli bo'ladi. Ong o'z rolini mahorat bilan o'zgartiradi. Agar vosita mahoratida u harakatning har bir elementining o'ziga qaratilgan bo'lsa, odat holatida u umumiy vazifani eng oqilona hal qilishga, uni bajarish uchun sharoit va vaziyatdan qanday foydalanishga qaratilgan bo'ladi. Masalan, bola velosiped haydashni o'rgansa, uning ongi muvozanatni saqlashga qaratilgan.

Bu ko'nikma bilan bola allaqachon ongli ravishda tezroq, sekinroq, tor yo'lda haydashi, quvib o'tishi, to'satdan to'xtashi va hokazo. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish ancha uzoq jarayondir. U o'qitishning tamoyillari va usullari bilan belgilanadi. O'qitishning quyidagi tamoyillarini ajratib ko'rsatish mumkin: mavjudlik va individuallashtirish, izchillik va tizimlilik, aniqlik, onglilik va faollik, ta'lim va rivojlantiruvchi o'qitish samaradorlik va faollik, ta'lim va rivojlantiruvchi ta'lim. Mavjudlik va individuallashtirish printsipi bolaning yoshi va individual imkoniyatlarini hisobga olishni talab qiladi. O'qituvchi o'quv dasturiga, bolaning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, tayyorgarligiga va qiziqishlariga asoslanib, mashqlarning mavjudligini mustaqil ravishda belgilaydi. Barqarorlik va tizimlilik printsipi harakat rivojlanishining bir darajasidan ikkinchisiga silliq o'tishni, materialni, shartlarni va yuklarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishni, mashg'ulotlarning uzluksizligini ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda vizual-faol, vizual-majoziy fikrlash mavjud bo'lib, ular o'qitishni ko'rgazmali qurollar (harakat namunalari) asosida qilishni talab qiladi. Bola faoliyatda jismoniy mashqlarni o'zlashtiradi, shuning uchun uning faol rejimini, ko'plab mustaqil vosita mashg'ulotlarini ta'minlash muhimdir. Bola vosita vazifasini tushunib, harakatni ongli ravishda bajarsa, uni to'g'ri bajarishga harakat qilsa, o'z mahorat

darajasini baholasa, mahorat tezroq shakllanadi. Bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda vizual, og'zaki va amaliy usullar farqlanadi. Vizual usullarga quyidagilar kiradi: namunani nuqsonsiz, aniq ko'rsatish, sekinroq tezlikda harakatchan harakatni bosqichma-bosqich ko'rsatish, ko'rish va eshitish belgilari va amaliy yordam. Ular bolani mashqni to'g'ri bajarishga vizual tarzda yo'naltiradi. Voyaga etgan odamning amaliy yordami bolaning tana qismlarini, yo'nalishini, tezligini va harakat amplitudasini boshqarishga imkon beruvchi mushak-motor sezgilarini o'rnatadi. Og'zaki usullarga quyidagilar kiradi: mashqlarni nomlash, tushuntirish, tushuntirish, ularni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar, buyruqlar va buyruqlar, bajarilishning to'g'riligini baholash. Ular bolaning nomini, jismoniy mashqlarni bajarishning o'ziga xos xususiyatlarini eslab qolishga, uning "to'g'riligini" tushunishga yordam beradi va hokazo. Amaliy usullarga ma'lum bir diqqat bilan mashqlarni ko'p marta takrorlash, faol o'yinlar, mashqlarni raqobatbardosh tarzda bajarish kiradi. Bolalarga turli sharoitlarda, turli ob'ektlar bilan harakatlarni bajarish, harakatlar kombinatsiyasini o'zgartirish imkoniyatini berish muhimdir. Bolalarga turli sharoitlarda, turli ob'ektlar bilan harakatlarni bajarish, harakatlar kombinatsiyasini o'zgartirish imkoniyatini berish muhimdir. Vosita ko'nikmalarini o'z faoliyatining barcha turlariga o'tkazish. Treningning birinchi bosqichida vizual va amaliy usullarga ustunlik beriladi. Ikkinchi bosqichda og'zaki va amaliy usullar farqlanadi. Uchinchi bosqichda amaliy usullarga alohida e'tibor beriladi.

Xulosa: 6–7 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun har kuni 60 daqiqa faol jismoniy harakat tavsiya etiladi. Metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin elementlari orqali o'qitish esa bu jarayonni qiziqarli va samarali qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду: конспекты занятий – М.: Скрипторий 2003, 2009.- 88с.
2. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект /О.Л.Зверева, Т.В.Кротова. – Москва: Сфера, 2005. – 80 с.
3. Литвинова О. М. Система физического планирования в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры О.М. Литвинова – Волгоград.: Учитель, 2007. – 238 с.
4. Abdullayeva B. Organization and methodology of conducting football lessons in a preschool institution. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal.
5. Abdullayeva B. Teaching A Child To Play Football From A Youth. The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research.
6. Abdullayeva B. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения. "Экономика и социум". 2021 08.08.