

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish metodikasini xususiyatlari.

Maxkamov Akmaljon Yuldashevich

p.f.f.d.(PhD).dotsent.

Qo`qon universiteti Ta`lim fakulteti Ta`lim kafedrası.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlantirish metodikasini xususiyatlari, bolalar o'z yoshlariga mos bo'lgan harakatli, shu jumladan milliy o'yinlar nomlarini, qoidalarini bilishi va ularda faol ishtirok eta olishi, yugurish va sakrash kabi mashqlarni bajara olishlari bolaning kunlik harakat faoliyati, har kunlik harakatlari, rasm olish, chizish, va boshqa harakatlardan tashkil topishi haqida, xarakatli o'yinlar, O'zbek xalq o'yinlari va turli xildagi metodlar ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek bolalar sog'lom tumush tarziga va gigeniyaga rivoya qilishlari to'g'risida keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: metod, ta'lim, soglom avlod, bolalik davri, jismoniy mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, uzluksiz ta'lim, faol o'yinlar, muntazam ovqat, qobiliyat, rivojlanturuvchi mashqlar, sog'lomlashtiruvchi o'yinlar.

Features of the method of physical development of preschool children.

Makhkamov Akmaljon Yuldashevich

p.f.f.d.(PhD). docent.

Department of Education, Faculty of Education, Kokan University.

Abstract: In this article, the characteristics of the physical development methodology of preschool children, the ability of children to know the names and rules of national games, including the names and rules of national games suitable for their age, and to be able to perform exercises such as running and jumping, are the daily activities of the child. activities, daily activities, taking pictures, drawing, and other activities, movement games, Uzbek folk games and various methods are shown. It was also mentioned that children should adopt a healthy lifestyle and hygiene.

Key words: method, education, healthy generation, childhood, physical training, active games, physical development, continuous education, active games, regular food, ability, developmental exercises, healthy addictive games.

Особенности методики физического развития детей дошкольного возраста.

Махкамов Акмалжон Юлдашевич

п.ф.ф.д.(доцент).

Департамент образования, педагогический факультет Университета Коканд.

Аннотация: В данной статье дана характеристика методики физического развития детей дошкольного возраста, способность детей знать названия и правила национальных игр, в том числе названия и правила национальных игр, подходящих для их возраста, и уметь выполнять упражнения, такие как бег и прыжки, являются повседневной деятельностью ребенка. показаны виды деятельности, повседневные занятия, фотографирование, рисование и другие виды деятельности, подвижные игры, узбекские народные игры и различные методы. Также было упомянуто, что дети должны принять здоровый образ жизни и гигиену.

Ключевые слова: метод, образование, здоровое поколение, детство, физическая подготовка, активные игры, физическое развитие, непрерывное образование, активные игры, регулярное питание, способность, развивающие упражнения, полезные аддитивные игры.

KIRISH

Sogʻlom avlodni kamolga yetkazish va tarbiyalashning turli yoʻl-yoʻriqlari, oʻziga xos usullari mavjud. Ayniqsa bolalarning boʻsh vaqtini toʻgʻri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shugʻullantirish, turli milliy harakatli oʻyinlarni oʻrgatish ota-ona, yoʻriqchilar va murabbiylar oldida muhim vazifa hisoblanadi. Bola tarbiyasidagi bu jihatlar davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Prezidentimiz bu masalani davr talab darajasida xal qilishga alohida eʼtibor berib, tarbiyalanuvchilarning boʻsh vaqtini toʻgʻri tashkil etishning, shu jumladan ommaviy sport va jismoniy tarbiya, turizm, sportning boshqa milliy turlari va shakllarini amaliyotga joriy etish, ayniqsa, milliy sport oʻyinlarini boyitish va shular asosida yoshlarimiz oʻrtasida keng tashviqot olib borishni kun tartibidagi *dolzarb* masalalar sifatida eʼtirof aytib oʻtganlar. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydagi PQ-4312-son Qarori “Oʻzbekiston Respublikasi maktabgacha taʼlim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi Qarori, “Maktabgacha taʼlim tizimi uchun kadrlar tayyorlashni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 18-maydagi 418-sonli Qarori, “Maktabgacha taʼlim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora tadbirlari toʻgʻrisida”gi 2019-yil 13-martdagi 391-son Qarori, Maktabgacha taʼlim tashkilotlarini oʻyinchoqlar, jixozlar va boshqa texnik vositalar bilan jixozlash meʼyorlarinining tasdiqlash, toʻgʻrisidagi 2018-yil 7-mart 7-sonli qarori va shunga oʻxshash qarorlar qabul qilingan¹.

ADABIYOTLAR TAHLILI.

1 Bolalar maktabgacha taʼlim tashkilotlarida oʻtkaziladigan Harakatli yinlar(Metodistlarga, yoʻriqchilarga,kichik,oʻrta,kattavatayyorlovguruhurtarbiyachilariuchunoʻquvqoʻllanma)TOSHKENT-2022

Soha bo'yicha yetakchi olimlar Sh.X.Xankeldiyev, A.A.Abdullayev, R.Salamov, T.Ismailov, O'.Tursunov va boshqalar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining mazmunini rejalashtirishda tanaga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan va aniq mashg'ulot effekti ega bo'lgan harakatli o'yinlar afzalliklarga ega bo'lishi kerak, chunki fiziologik funksiyalarga stressni keltirib chiqarmaydigan va ta'minlamaydigan jismoniy faoliyat deb ta'kidlagan. O'quv effekti yetarli darajada shifobaxsh ta'sirga ega emas. Harakatli o'yinlar quvonch muhitini yaratadi va shuning uchun sog'liqni saqlash, ta'lim va tarbiya vazifalarini eng samarali kompleksidir degan fikrlari adabiyotlarda keltirib o'tilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Hozirda shuni aytishimiz mumkinki, har bir fanda yoki kundalik turmush tarzimizda metodikaning o'rni juda ham ahamiyatlidir. Bundan tashqari esa bunda bolalarni ruhan ham jismonan sog'lomlashtirish va ularga yordam berish bu har bir kishining burchidir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham bolalarni harakatli o'yinlar orqali tarbiyalash ularga sog'lom muhit yaratish hamda ularni qay tarzda amalga oshirish orqali maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish xususiyatlarini bilib olishimiz kerak.

Metodologiya qismida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishlari bo'yicha qiyosiy tahlil, bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi diagramma orqali ko'rsatib berildi.

TADQIQOT VA NATIJALAR

Yuqorida aytib o'tilgan metodlarga ko'ra quyidagi natijalarni oldik: Farg'ona viloyati 61-Maktabgacha ta'lim tashkilotida faoliyatim davomida bolalar bilan turlicha metodlar tashkillashtirdim. Shular jumlasidan – rangini top, stolda arqon tortish, koptokni qo'llar bilan ushlab ol, mashg'ulot honasida bolar bilan o'yinlar, turli xil musobaqalar, kim epchilu? kim chaqqon? Kabi qiziqarli didaktik o'yinlar orqali tarbiyalanuvchi bolajonlarga sog'lomlashtirish mashqlarini olib borildi.

Bolalik davrida ularning organizimi keskin rivojlana boshlaydi. Shu davr oralig'ida metodika degan tushuncha bizga o'zini amaliy jihatini ko'rsatadi. Tadqiqot davrida ekspert va matematik-statistik metodlardan foydalanib, tadqiqot ishini Farg'ona viloyati Beshariq tumani 61-MTT tarbiyalanuvchilari ishtirokida amalga oshirildi. MTT da tarbiyalanuvchilarni jismoniy rivojlanishlarini tajriba ob'ekti qilib belgilab olindi. Ushbu tadqiqot 3 oy davomida ikki guruh katta va tayyorlov guruh ishtirokida amalga oshirildi. Tadqiqotlar jarayonida tarbiyalanuvchilarni jismoniy rivojlanishlari bo'y o'lchamlari, vazn og'irliklari, ko'krak qafasi kengligi, o'pka tiriklik sig'imi va qo'l kuchlari maxsus o'lchov anjom (suhospidometr, dinomometr, toroz va metr) lari asosida tashkil etilda va o'tkazildi. Ushbu tadqiqot faoliyatida ikki guruhda 7 nafar tarbiyalanuvchidan 14 nafar tarbiyalanuvchilar ishtirok uchun jalb etildi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan Jismoniy faoliyatlar samaradorligi ikki

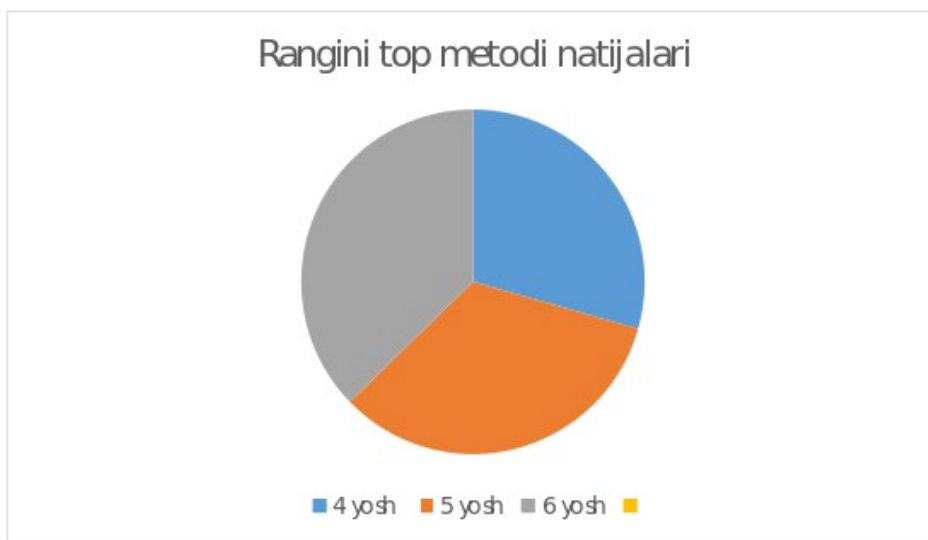
guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish jismoniy rivojlangarlik holatini o'rganish asosida aniqlandi.

1-metod. Rangini top.

Bu metodimizda, bolalar qo'llariga berilgan listlarda koptoklarni tushirib yubormagan holatda, ranglarini moslab yashikchalarga solishlari kerak bo'ldi. Oq yashikchaga oq koptokni, qizil yashikchaga qizil, sariq yashikchalarga sariq koptokni solishlari kerak bo'ladi. Bundan ko'zlangan maqsad bolalar ranglarni yaxshi farqlay olishlari va yanada chaqqonligini oshirishdan iborat edi. Bu metodimizni birinchi bor 12-dekabrda, 02-sonli katta guruhda tashkillashtirildi.

Natijada birinchi o'tgazgan metodda bolalar ranglarni almashtirib yubordilar. Oq yashikchaga, sariq koptokni solib qoydilar. Guruh bilan kelishmagan holda bolarda o'yinga bo'lgan qiziqishlari birinchi bor o'tkazganimizda bo'lmadi.

Keyingi safargisini, 22- dekabirda 02- sonli katta guruhda, 5-6 yoshli bolalar o'rtasida o'tkazildi. Ikkinchi bor tashkillanganda bolalarda ranglarni almashtirib yuborish holati kuzatilmadi. Keyingi safargilarida rangini top, metodiga bolalarda o'yinga bo'lgan qiziqishishlarini ko'rdim. O'yinga o'zlari guruh bilan kelishgan holda, qiziqib qatnashdilar. Bundan ko'rinib turibdiki bolalarni bu metodga bo'lgan qiziqishi yuqori baholandi. Bolar o'zlari mustaqil ranglarni bemaol farqlay oladigan bo'lishdi.



2-metod. Stolda arqon tortish metodi.

Bu metodni 61-sonli DMTT da, 04-sonli, katta guruhda 5-6yoshdagi bolalar o'rtasida olib bordim. Bu o'yinimizni birinchi 4- yanvarda o'tkazdim. Bu o'yinda bolalar ikki guruhga ajralib olishadi. Har bir guruhda oltitadan ishtokchi qantashdi. Bu o'yinda birichi o'tkazganimda bolalarda qiziqish uyg'otmadi. Ikkichi marta bu metodni qo'llaganimda bolalarda o'yinga bo'lgan qiziqishi ortib bordi. Oldingi gurippaga nisbatan tez va chaqonlik bilan qo'llariga

berilgan arqondi yaxshi tortilar va jamoda o‘zaro bolalar bir-birlari bilan kelishib o‘ynadilar. Bu metoda jamoga guruh bilan kelishgan holda nom tanlab olishdi. O‘tkazilgan metodimizda lochinlar jamoasi epchlik bilan harakatlanib, burgutlar jamoasni yutib chiqdi. Yutgan jamoga sovg‘alar bor edi. Yutgan jamoaga sovg‘alar tarqatildi va o‘yinda ishtirok etgan har bir ishtirokchilarga ham rag‘batlantirish tariqasida sovg‘alar tarqatildi. Bu o‘yin bolalarni kayfiyatini ko‘tardi. O‘yin davomida bolar bir-birlari bilan o‘zaro do‘stona munosabatda bo‘ldilar. Bunda chaqqonlik hushkorlik talab qilinadi. Qon aylanish sistemasi yaxshilanadi. Bu o‘yin bolarni jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqshini uyg‘otdi.

MUHOKAMA.

Amaldagi maktabgacha yoshdagilar tarbiyasining “Ilk qadam” davlat dasturi qayd qilingan yosh guruhlarining fiziologik xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan va mazmunida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish,velosipedda, rolikli chang’ida, rolikli konkida yurish, suzish, turli xildagi harakatli o‘yinlar va boshqa hayot uchun zaruriy eng harakat malakalarini shakllantirish, mustakamlash, takomillashtirish uchun xizmat qiladigan harakatlar, jismoniy mashqlar, o‘yinlar va boshqalarni o‘zida mujassamlashtirgan. Bolalarda harakat malakalarini shakllantirish kattalarga nisbatan tez kechadi. O‘zlashtirishda individuallikga rioya qilinsa, o‘rgatishda qiyinchiliklarga duch kelinmaydi. Bu yoshdagilarning asab tizimining elastikligi, ayniqsa, qo‘zg‘olish bilan tormozlanishning o‘rin almashinuvi yuqoriligi ta’lim jarayoni uchun keng imkoniyatlarni ochadi. Bolalarda oddiy harakatlar malakalari zahirasi boyligi, keyinchalik maktab yoshidalik davrida hosil bo‘lishi kerak bo‘lgan zaruriy harakat malakalarini oson va tez yuzaga kelishi, shakllanishi, ularni o‘zlashtirilishini osonlashishiga yordam berishi hozirgi kun amaliyoti, ilmiy tadqiqotlari orqali isbotlangan. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismining tarbiyasi asosan turli xil mazmun va ko‘rinishdagi harakatlar orqali amalga oshiriladi. Ularning belgilangan guruhi hayotiy - zaruriy deb hisoblanadi.

Mashqni bajargandan so‘ng atrof-tevarak bola bilan birga aylanayotgandek tuyuladi. Aylanishni me‘yoridan ortishi tik turgan bolani yiqilishi ayrim hollarda me‘yoridan ortiq aylanishni yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.²

XULOSA.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning har tamonlama sog‘lom bo‘lib yetishishlari uchun jismoniy tarbiyaning o‘rni katta. Bolani rivojlanishi uchun uni faqat bo‘yi, vazniga qarab emas uning qaddi-qomatiga qarab ham e’tibor beriladi. Tarbiya jarayonida har doim ham tekis, me‘yorli bo‘lib amalga oshmaydi, nuqsonlar ham yuzaga kelishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni mashqlarini boshlashdan oldin, ularga o‘sha mashqning ahamiyati, bajarish texnikasi haqida ularning yoshiga moslab tushintirishlar orqali yoki

² Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. T-2018. 4-b.

o'ynalayotgan o'yinlar davomida oddiy, eng sodd bilimlarni berish, umumiy va shaxsiy gigiena normalari va qoidalari, o'zining tanasini tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatish yo'lga qo'yilishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni mastaqil o'zi yoki guruhi bilan birgalashib bajarish o'rgatiladi. Ushbu maqolada bolalar axloq normalarini rivojlanishiga e'tibor, yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish, aqliy, ahloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan, tananing tuzilishi, qomatini tik tutib yurishga qaratilgan degan xulosaga kelindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 29 apreldagi "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-con Farmoni. // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 06/19/5712/3034-con, 29.04.2019
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda yoshlariga oid davlat siyosati 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 2021 yil 18 yanvardagi 23-son qarori.

Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to'plamlar.

- 1.T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, "Milliy va harakatli o'yinlar" 9 - 52 bet
- 2.Yuldashevich, M. A., Akmaljon ogli, Y. S., & Akmaljon ogli, Y. S. (2024). Gimnastikaning sog 'lomlashtiruvchi turlari va gimnastikaning sport turlarini ahamiyati. Kokand University Research Base, 308-311.
3. Maxkamov, A. (2023). Aralash talim texnologiyalari asosida bo 'lajak o 'qituvchilarning sog 'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishni pedagogik usullari. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (10), 547-551.
4. Махкамов, А. Ю. (2023). Олий таълим битирувчилари учун жисмоний тарбия машғулотларида соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг амалий-методик имкониятлари. Scientific Impulse, 1(9), 844-851.
5. Aralash talim texnologiyalari asosida bo 'lajak o 'qituvchilarning sog 'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishni pedagogik usullari A Maxkamov - Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, 2023
6. Maxkamov, A. (2023). Aralash talim texnologiyalari asosida bo 'lajak o 'qituvchilarning sog 'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishni pedagogik usullari. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (10), 547-551.

II. Internet saytlari

1. www.ziyonet.uz
2. <http://www.istedod.uz/>
3. <http://www.pedagog.uz/>
4. www.press-service.uz.
5. www.bilim.uz.