

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2023

3-son

(May-Iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

N. Bababekova	Milliy-ma'naviy qadriyatlarni o'rganishning ijtimoiy asoslari va yo'nalishlari
	TA'LIMDA MENEJMENT
E. Xudoyberdiyev	Maktab ta'limi sifatini oshirishda boshqaruv strategiyasining ahamiyati
T. Kalmuratov	Boshqaruv funksiyalari asosida davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini boshqarish mexanizmi
	JISMONIY TARBIYA VA SPORT
O. Odilov	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida tashkilotchilik kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik sharoitlari
A. Sultonov, M. Choriyeva	Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
	MUSIQA VA SAN'AT TA'LIMI
U.Q. Shoymurotov	Tasviriy san'at va adabiyotning aloqadorlik ta'lim qonuniyatlarining amaliyotidagi holati
H. Mizamova	Musiqqa metodikasini takomillashtirish pedagogik tamoyillar tizimida
	MAKTABGACHA TA'LIM
A. Yusupbayeva	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya darsiga tayyorlash
N. Mo'minova, M. Abdulazizova	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat mashqlari
	ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR
R. Isroilova	Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish dolzarb metodik muammo sifatida
	XALQ PEDAGOGIKASI
S. Muxammadiyeva	Ahmad yassaviyning asarlari orqali e'tiqod tarbiyasini talabalar ongiga singdirish
	ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
И.И. Ганчеренок, Р.Г. Муллахметов, Н.М. Жабборов, Д.А. Конопацкий, С.С. Карпович, Юрик И.В	Когда дополнительное образование становится основным: совместные образовательные программы и компетентностно-кластерно-фрактальный подход
M. Матназарова	Понятие интеллектуальная мобильность современной студенческой молодежи и его сущность в педагогической науке
H. Алимова	Проблемы формирования интереса к физической культуре в подростковом возрасте

Amangul YUSUPBAYEVA,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

“Jismoniy madaniyat metodikasi” kafedrasi o'qituvchisi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA DARSIGA TAYYORLASH

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni hayotga tayyorlash, ularni sog'lom turmush tarziga amal qilishga o'rgatish, jismoniy tarbiya darsiga moslashuvining harakatli o'yinlar bilan ketma-ketligi, shuningdek, jismoniy sifatlarni, qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport sohasiga ta'luqli maxsus bilimlarni o'zlashtirib olish kabilar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar. Hayotga tayyorlash, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush, maxsus tayyorgarlik.

В статье освещается подготовка дошкольников к жизни, обучение их ведению здорового образа жизни, последовательность адаптации к уроку физической культуры с подвижными играми, а также развитие физических качеств, способностей, формирование движений, умений и навыков, усвоение специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Подготовка к жизни, подвижные игры, физкультура, оздоровление, специальная подготовка.

The article highlights the preparation of preschoolers for life, teaching them to lead a healthy lifestyle, the sequence of adaptation to a physical education lesson with outdoor games, as well as the development of physical qualities, abilities, the formation of movements, skills and abilities, the assimilation of special knowledge in the field of physical culture and sports.

Key words. Preparation for life, outdoor games, physical education, health improvement, special training.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarning bajarilishi “Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan Davlat talablari” orqali nazorat qilinadi. Davlat talablaridan maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan ta'lim-tarbiya mazmunining asosiy yo'nalishlari hamda ularning maktabga tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar belgilab berilgan bo'lib, u davlat hujjati sifatida e'tirof etiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan Davlat talablarida belgilangan ko'rsatkichlarga erishish 6-7 yoshdagi bolalarni maktabga to'lato'kis tayyorlashga, maktabda beriladigan ta'limni mukammal o'zlashtirishga, mustaqil O'zbekistonning ravnaqi uchun xizmat qiladigan barkamol inson bo'lib yetishishlariga zamin hozirlaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash jarayoni uch bosqichda amalga oshiriladi:

1. Bolalarni jismonan rivojlantirish.
2. Bolalarning nutqi va tafakkurini rivojlantirish.
3. Bolalarni ma'nan rivojlantirish.

Maktabgacha ta'limning maqsad va vazifalariga tayangan holda “Bolalarni maktabga tayyorlash metodikasi” fanining maqsadi talabalarni maktabgacha yoshdagi bola-

larni maktabga tayyorlashning metod va usullari bilan tanishtirishdan iborat.

“Bolalarni maktabga tayyorlash metodikasi” fani quyidagi vazifalarni o‘z ichiga oladi:

1. Talabalar maktabgacha ta’limning maqsad va vazifalarini yaxshi bilishlari.
2. Bolalarning maktab ta’limiga umumiy va maxsus tayyorgarligi tushunchalarini bilishlari.
3. Bolalarni maktab ta’limiga tayyorlashni aniqlash yo‘llari va metod, usullari to‘g‘risida bilimga ega bo‘lishlari lozim.

O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha ta’lim to‘g‘risidagi Nizomga muvofiq bola maktabgacha ta’limni uyda, ota-onalarning mustaqil ta’lim berishi orqali yoki doimiy faoliyat kursatadigan maktabgacha ta’lim muassasalarida, shuningdek, maktabgacha ta’lim muassasalariga jalb qilinmagan bolalar uchun maktabgacha ta’lim muassasalarda, maktablarda, mahallalarda tashkil etilgan maxsus guruhlar yoki markazlarda oladi. Bu yerda ular haftada 2-3 marta shug‘ullanishadi. Ota-onalarga maktabgacha ta’lim shaklini tanlash huquqi beriladi. 6-7 yoshli bolaning maktab ta’limiga tayyorligini aniqlashda maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchilar asosiy shart xisoblanmish – bolaning maktabga tayyorligi, maktabgacha va maktab davridagi hayot tarzi hamda faoliyati uchun ko‘prik vazifasini o‘tashini, oila yoki maktabgacha ta’lim muassasadagi ta’lim-tarbiya sharoitlarida maktab ta’limiga ozorsiz o‘tkazishni ta’minlash zarurligini hisobga olishlari lozim. Maktabgacha yoshdagi bolaning maktab ta’limiga o‘tishi hamisha uning hayoti, axloqi, qiziqishi va munosabatlarida anchayin jiddiy o‘zgarishlarni yuzaga chiqaradi. Shuning uchun bolani oilasidan boshlab maktab ta’limiga tayyorlash, uni uncha qiyin bo‘lmagan bilim, tushuncha, ko‘nikma va malakalar bilan tanishtirish kerak bo‘ladi. Yetakchi mutaxassislarning fikriga ko‘ra, “Maktabga tayyorgarlik” tushunchasi bolani maktabga tayyorlashning quyidagi yo‘nalishlarini o‘z ichiga oladi:

- jismoniy;
- shaxsiy (ruhiy);
- aqliy;
- maxsus tayyorgarlik.

Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog‘lomligi, harakat ko‘nikmalari va sifati, qo‘l mu-shaklari va ko‘rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi. Shaxsiy tayyorligi, atrof-muhitga, kattalarga, tengdoshlariga, o‘simliklar dunyosiga, tabiiy hodisalarga, shaxsiy madaniyatni shakllanganligini nazarda tutadi. Aqliy tayyorgarlik bola obrazli va mantiqiy fikrlashi, tasavvurning, odamiylikning, bilimga qiziqishning, mustaqilligining, o‘zini o‘zi nazorat qilishga hamda o‘quv faoliyatini kuzatish, eshitish, eslab qolish, solishtirish kabi asosiy turlarini bilishni o‘z ichiga oladi. Bolani maktabda o‘qishga jismoniy tayyorligi o‘qishning muvaffaqiyatli bo‘lishida katta ahamiyatga egadir. Maktabga chiqish munosabati bilan bola turmush tarzining qayta qurilishi, kun tartibining o‘zgarishi, jiddiy o‘quv mehnati, darslarning davomiyligi undan sezilarli jismoniy zo‘r berishni talab qiladi. Maktabga jismoniy tayyorlik ko‘pgina tarkibiy qismlardan tarkib topadi. Bu birinchi navbatda bola salomatligining yaxshi bo‘lishi, organizimning chiniqqanligi, ma’lum darajada chidamliligi va ish qobiliyati, kasalliklarga qarshilik ko‘rsata olishidir. Bolalarni maktabga tayyorlashda barmoq mayda muskullarining rivojlanishi alohida o‘rin egallaydiki, bu yozuvni muvaffaqiyatli egallashning zaruriy sharti. Maktabga yetuklikni aniqlashda bola sog‘ligining holati va organizmning biologik yetukligini baholash (antropometrik ko‘rsatkichlar – suyak, mushak, nafas olish va yurak-tomir siste-

masining) rivojlanganligini nazarda tutuvchi ko'p omilli tahlildan, maktabga funksional tayyorlikni "Maktabga yetuklik"ni asosiy ko'rsatkichi va eng avvalo bir qator fiziologik funksiyalarining rivojlanish darajasini baholashdan foydalaniladi. Bularga: partada anchagina uzoq muddat o'tirish uchun zarur bo'ladigan tormizlanish qobiliyatining rivojlanganligi; harakatlarni yaxshi boshqarish, jumladan, yozish va rasm solishga aloqador grafik vazifalarni bajarishda zarur bo'ladigan barmoqlarning mayda harakatlari; ijobiy va tormozlanishiga xos shartli aloqalarni nisbatan tez hosil qilish hamda mustahkamlash, shuningdek, ikkinchi signal sistemasining yetarlicha rivojlanganligi taalluqlidir. Bolalarni maktabga jismoniy tayyorliklarini tekshirish natijasi ko'pchilik bolalarda uning asosiy ko'rsatkichlari norma atrofida ekanligini va hatto undan ilgariylashini ko'rsatdi. Kun tartibi, chiniqtiruvchi muolajalar, muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, xilma-xil harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar faol harakat rejimi bolalarni maktabda o'qishiga jismoniy tayyorligini ta'minlashning zaruriy shartlari hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya – maktabgacha tarbiya pedagogikasining muhim bir bo'limi bo'lib bizda qaror topgan jismoniy tarbiya sistemasining dastlabki bo'g'inidir. Uning vazifasi, bola sog'lig'ini saqlash, jismoniy sifatlarini o'stirish, yoshlarni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashdir. Jismoniy rivojlanish tor ma'noda bo'yning o'sishi, muskullarning ortishi, va shu kabi antropometrik va biometrik ko'rsatkichlardir. Jismoniy rivojlanish kishi organizmini o'rab turgan muhitga bog'liqligi to'g'risidagi biologik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Masalan: hayot sharoitini jismoniy tarbiya metodini bir muncha o'zgartirish orqali organizmning funktsional imkoniyat darajasini bir muncha ko'tarish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash mumkin. Jismoniy tarbiya deganda organizmning morfologik va funksional rivojlanishini jamiyat talablari darajasida amalga oshirish, jismoniy sifatlarni qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirish jismoniy madaniyat va sport sohasiga ta'luqli maxsus bilimlarni o'zlashtirib olish tushuniladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish madaniy genetik malakalarni shakllantirish batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan. Kun tartibidagi aksariyat hollarda genetik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning bilim doirasi kengayadi. Aqliy faolligi ortadi. U jasurlik, hallolik, batartiblik, qat'iylik, mustaqillik va shunga o'xshash ijobiy xulq normalari va qoidalarini ham egallab shakllanadi. Jismoniy tarbiya aksariyat hollarda butun guruh bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarda bolalarda jamoatchilik, uyushqoqlik, intizomlilik kabi xislatlar shakllanadi. Maktab yoshidagi bolalar organizmlari juda tez o'sadi va rivojlanadi. Shu boisdan ularning organizm funktsiyalari va sistemalarining shakllanishi, hali tugallanmagan bo'ladi. Shunga ko'ra u tez jarohatlanadi. Shuning uchun bolalarga jismoniy tarbiya berishda quyidagilar birinchi darajali vazifalar hisoblanadi:

- sog'lomlashtiruvchi vazifalar;
- ta'limiy vazifalar;
- tarbiyaviy vazifalar.

Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog'lomligi, harakat ko'nikmalari, qo'l mushaklari va ko'rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi. "Rivojlanmaganlik"ning asosiy belgilari o'ziga hos jismoniy rivojlanishning alohida jihatlarida ko'rinadi. Masalan, suyak tuzilishida past bo'lyi bolalarda o'z yoshiga ko'ra tana bo'yi va og'irligidagi nomutanosiblik, tanadagi muvozanat buzilishlari, yurak qon tomir tuzilishidagi fiziologik yetishmovchiliklar tez toliqishlar, jismoniy yuklamalarni bajarishdagi imkoniyatlari

pastligi shular jumlasiga kiradi. Kasalliklar va ularga moyillik bo'yicha o'tkaziladigan tekshiruvlarga kelsak ular yashash joyidagi bolalar poliklinikalarida tor mutaxassis shifokorlar guruhi tomonidan olib boriladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

1. Harakatning asosiy turlarini rivojlantirish:

- yurish va yugurishning barcha turlarini to'g'ri bajarish, shart-sharoitga muvofiq ulardan foydalanish;

- sakrash, irg'itish, tirmashib chiqishning barcha turlarini to'g'ri bajarish;
- yumshoq joyda 40 sm balandlikka sakrash, joyidan turib 70 sm dan kam bo'lmagan uzunlikka sakrash, 100 metr masofani yugurib o'tish predmetini turli vaziyatlardan turib otish 4-5 metr masofadagi vertikal va gorizontal nishonlarga tushirish;

- 2-3 doira yurib aylanib, 3-4 qatorga safni o'zgartirib tizilish, "Birinchi, ikkinchi" hisob sanog'idan keyin ikki qatorga tizilish, harakat davomida oraliq masofani saqlash.

- turli xil dastlabki holatlardan turib jismoniy mashqlarni aniq, ritmik ko'rsatilgan maromda musiqaga mos og'zaki ko'rsatmalarda aytilganidek bajarish;

- sport o'yinlari unsurlari ishtirok etadigan o'yinlarda (voleybol, futbol, xokkey, basketbol, stol tennisi) faol ishtirok etish. 15 metrga erkin suzish.

2. Tana qismidagi mushakchalarni rivojlantirish:

- qo'l panjasi va barmoqlar harakatchanligini ta'minlash, barmoqlarni o'ynatish;
- miriqib uyquga ketish va oromli uyqu;
- o'zining jismoniy qiyofasi va sog'lig'i haqida tasavvurni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish;

- antropometrik ko'rsatkichlarning (buyi, vazni, boshining doirasi, ko'krak kengligi) yosh ko'rsatkichi standartlariga muvofiq kelishi.

3. Jismoniy rivojlanganlik darajasi.

Maktab yoshiga yetgan bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar:

- mustaqil tarzda jismoniy mashqlarni bajara olish.
- buyruqqa (start, stop) asoslanib yugura olish;
- narvon yordamida tepalikka chiqa olish va pastga tusha olish.
- narvon ustida o'tirib oldinga siljiy olish.
- 5 sekund davomida arqonda osilib turish.
- arg'imchoq ucha olish.
- cheklangan saf va chiziq bo'ylab yura olish.
- qiya qo'yiladigan taxta ustidan yurib o'ta olish.
- bir oyoqda qaldirgoch bo'lib tura olish.
- oyoq uchlari bilan buyumlarni qisib ko'tarish, pastga surish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chira olish.

- joyidan turib 15-20 marta sakray olish, 70-80 sm uzunlikka sakray olish, 30 sm balandlikdagi to'siqdan sakrab o'tish.

- to'xtamasdan 2-3 minut davomida yugura olish; 100 metr masofani to'xtamasdan yugurib o'tish.

- 10 metr masofani emaklab o'tish.
- safda to'g'ri turish va safni uzunasiga yurish.
- saflanish va qayta saflanishni bilish.
- musiqa ohangiga mos holda xarakat qila bilish.
- koptokni irg'itish va ilib olish.
- ilon izi shaklida yurish.

- tup-tup bo'lib aylana bo'ylab yura olish.

Xalq o'yinlari "Kim chaqqon", "Oq terakmi-ko'k terak?", "Quyoning, quyoning ne bo'ldi?", "Chitti gul", "Bog'lam-bog'lam", "Kim oladiyo shuginaniyo". "Uchdi, chopdi, sakradi", "Qushim boshi", "Qoch bolam, qush keldi", "Tortishmachoq" kabi harakatli o'yinlarda ishtirok eta olishdan iborat. 5 dan 7 yoshgacha bo'lgan yosh davri "dastlabki bo'y cho'zilishi" darsi deb ataladi. Chunki bu davrda bola yil davomida 7-10 sm o'sishi mumkin. Maktabgacha 5 yoshli bolaning bo'yi 106,0-107,7 sm, vazni esa 17-18 kilogrammni tashkil etadi. Hayotining 6 yili davomida har oyda o'rtacha vazniga 200,0 gr, bo'yiga 0,5 sm qo'shilib boradi. Tajribalar va maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari natijasida 6 yoshli bolalar harakat texnikasiga doir mashqlarni to'g'ri va tushungan xolda bajaradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". Ma'rifat. – T., 1998. 1-aprel.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015. 04.09). Xalq so'zi. – T., 2015. 5-sentabr.
3. Юсупбаева А.С. Совершенствование педагогических механизмов формирования здорового образа жизни в дошкольном образовании на основе физического воспитания. "Maktab va hayot" ilmiy-metodik jurnal. №3 2020-yil.
5. Yusupbayeva A.S. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari. "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnal. 2021-yil.