

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

5-son
(Sentabr-Oktabr)

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

TOSHKENT

M. Tairova	75	Bo'lajak tarbiyachilarni mutaxassislikka tayyorlashda zamonaviy didaktik vositalardan foydalanish
N. Kadirova	79	O'quvchining tanqidiy tafakkurini rivojlantirishda yangicha yondashuv tajribasi
Z. Komilova	84	Innovatsion ta'lim-tarbiya jarayonida 10-11-sinf o'quvchilarining axborot madaniyatini rivojlantirish
I. Jumaniyazova	89	Milliy mumtoz adabiyot namunalarining o'qitilishiga doir tadqiqotlar tahlili
	TA'LIMDA MENEJMENT	
M. Xalilova	93	Maktabgacha ta'lim tizimida inson kapitalini rivojlantirishda ikkinchi tilni o'rganishning psixofiziologik ahamiyati
	KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH	
K. Masharipov	97	Uzluksiz ta'lim tizimida kasbga yo'naltirish ishlarini takomillashtirishning dolzarbligi
	HUQUQ VA HUQUQIY TARBIYA	
D. Sharipova, I. Ibrohimov	100	Yo'l harakati xavfsizligida piyodalarning o'rni – pedagogik aspekt (Koriya tajribasi asosida)
	JISMONIY TARBIYA VA SPORT	
V. Karayev	106	Sport hakamlarini tayyorlashda kompetensiyaga asoslangan yondoshuv
Sh. Mirzakulov	110	5-7 sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish texnologiyasi
A. Sabirov	114	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion kasbiy faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati
Sh. Ro'ziyev	118	Voleybol murabbiyining kasbiy-pedagogik tayyorgarligi
	MAKTABGACHA TA'LIM	
A. Shadiyev	122	Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish dinamikasiga xos xususiyatlari
	QIYOSIY PEDAGOGIKA	
D. Kamoljonova	126	Xorijiy tajribalar asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik kompetensiyalarini rivojlantirish (AQSh va Yevropa misolida)
A. Xolmurodov	130	Pedagog kadrlar malakasini oshirishning ilg'or xorijiy tajribalari
	KORREKSION PEDAGOGIKA	
R. Safarov	135	Ko'zi ojiz bolalar uchun ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasasida ta'lim sifatini boshqarishda korreksion tarbiya va tarbiyachilarning o'rni
	ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	
Л. Набиуллина	140	Подходы, принципы и направления развития интеллектуальной мобильности в системе высшего образования

Azizjon SHADIYEV,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

"Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası dotsenti

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISH DINAMIKASIGA XOS XUSUSIYATLAR

Annotatsiya

Ushbu maqolada barkamol avlodni tarbiyalashga, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlashga qaratilgan ma'lumotlardan iborat. Shuningdek, sog'lom bolani tarbiyalash jarayonida bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarish, ularning salomatligini kuzatib borish, tashqi ko'rinishiga, kayfiyatiga, charchashi, ishtahasi, uyqusiga e'tibor berish muhimligi aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar. Bolalik, barkamol avlod, muvozanat, sog'lom, bo'y, ontogenik, imkoniyatlar, tarbiyalash jarayoni.

Данная статья содержит информацию, направленную на воспитание гармоничного поколения, поиск новых путей решения задач физического развития дошкольников. Также в процессе воспитания здорового ребенка отмечается важность выполнения физических упражнений с детьми, наблюдения за их здоровьем, внимания к внешнему виду, настроению, утомляемости, аппетиту, сну.

Ключевые слова. Детство, идеальное поколение, равновесие, здоровье, рост, онтогенные, возможности, процесс воспитания.

This article contains information aimed at the upbringing of a harmonious generation, the search for new ways to solve the problems of physical development of preschoolers. Also, in the process of raising a healthy child, the importance of performing physical exercises with children, monitoring their health, attention to appearance, mood, fatigue, appetite, sleep is noted.

Key words. Childhood, ideal generation, balance, health, growth, ontogenic, possibilities, the process of education.

Ma'lumki, bola kattalarning bevosita ta'siri natijasida, mustaqil faoliyat jarayonida, shuningdek, atrof-muhitdan olayotgan axborotlari ta'sirida rivojlanadi. Bolalar ko'p o'yinchoq o'ynaydilar, harakatlanadilar va shu bilan birga atrofda voqealarni qiziqish bilan kuzatadilar, suratlarni tomosha qiladilar, turli sabablar yuzasidan ota-onalariga murojaat qilib, ularning topshiriqlarini bajaradilar.

3 yoshdan 6 yoshgacha – maktabgacha bo'lgan davr rivojlanishga ontogenetik imkoniyatlarning to'xtovsizligi orqali amalga oshiriladigan umumiy sensitivlik nuqtai nazaridan ilk go'daklik davrining to'g'ridan-to'g'ri davomi hisoblanadi. Bu davrda bolada barcha harakat ko'nikmalari rivojlanib, takomillashishda davom etadi, biroq uning tevaragini o'rab turgan olam bilan muloqoti hozircha cheklangan. Asta-sekin bolalar mustaqil bo'la boradilar, ularning organizmi mustahkamlanadi, harakatlari ancha aniq, ishonchli, tezkor bo'ladi. Uy ro'zg'or buyumlari, o'yinchoqlar bilan bajariladigan harakatlarning takomillashuvi hayotiy tajribaning boyishiga yordam beradi. Harakatlar yanada aniq, ongli, maqsadli bo'lib qoladi.

To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur,

xotira, tashabbus, tasavvur, mustaqillikning rivojlanishiga asosiy gigienik ko'nikmalar-ni paydo bo'lishiga ko'maklashadi. Xuddi ilk go'daklik davridagi kabi maktabgacha yoshda ham atrofdagi olam to'g'risida yorqin tasavvurlarning shakllanishida bolalar-ni hissiy tajribalari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu davrda o'yin faoliyatning yetak-chi turiga aylanadi, lekin bu odatda bola ko'p vaqtini qiziqarli o'yinlar bilan o'tkazgani uchun emas, o'yin bola psixikasida sifat o'zgarishlarini yuzaga keltiradi. Maktabgacha yoshdagi bolaning o'yini ancha murakkablashadi: unda hayotiy tajriba qo'lga kiritiladi, muayyan maqsad aniqroq namoyon bo'ladi, ijodiy tasavvur ko'zga tashlanadi va rivoj-lanadi. Yildan-yilga bolaning aqliy rivojlanishida kattalarning og'zaki tushuntirishlari va topshiriqlari kattaroq ahamiyat kasb etib boradi.

Sog'lom bolani tarbiyalashda eng muhim vositalardan biri jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sport ermak o'yinlari sanaladi. Bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarganda, ularning salomatligini kuzatib borish, tashqi ko'rinishiga, kayfiyatiga, char-chashi, ishtahasi, uyqusiga e'tibor berish juda muhim. Mutlaqo sog'lom bola ham yilda 2-3 marta tibbiy ko'riqdan o'tkazilgani ma'qul. Bunda bolaning bo'yi, og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi ko'rsatkichlarini yozib borish tavsiya etiladi, bu uning to'g'ri rivojla-nishini kuzatib borish imkonini beradi.

Shartli ravishda bolalik quyidagi davrlardan iborat deb qabul qilingan:

- yangi tug'ilganlik (chaqaloqlik) davri – hayotning dastlabki 3-4 haftasi. Bola yan-gi sharoitga moslashadi (u o'pkasi bilan nafas oladi, ovqat hazm qilish tizimi ishlay boshlaydi, tanada issiqlik boshqaruvi yo'lga qo'yiladi); uning asab tizimi hali yetilma-gan – bosh miya po'stlog'ining takomillashmaganligi tufayli faqat shartsiz reflekslar namoyon bo'ladi;

- emish davri – bir yoshgacha bo'lgan davr. Markaziy asab tizimi faoliyati takomil-lasha boshlaydi; shartli reflekslar ishga tushadi, harakatlar shakllanadi, bo'y va og'irlik tez orta boradi;

- maktabgacha yoshdan oldingi davr – 1 yoshdan 3 yoshgacha. Bo'y o'sishi bir oz sekinlashadi, harakat ko'nikmalari takomillashadi; nutq shakllanadi; bola ayrim gigiye-nik ko'nikmalarni egallaydi;

- maktabgacha bo'lgan davr – 3 dan 7 yoshgacha. Undan avvalgi davrdagi kabi u bo'y o'sishining bir oz sekinlashuvi bilan tavsiflanadi. Bola ortiqcha og'irlikni yo'qotadi, uning mushaklari mustahkamlanib, skeleti kuchli rivojlanadi. Maktabgacha davr oxiriga kelib sut tishlarining almashinishi boshlanadi. Bola kattalar yeydigan ovqatga o'tadi, kasalliklarga tez chalinmaydigan bo'ladi.

3-6 yoshli bolalarning rivojlanishi. Maktabgacha davrda go'yo sog'lomlik va to'laqonli jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tana hali yetarlicha turg'un emas, harakat im-koniyatlari ham cheklangan. Ularning asab tizimi tez rivojlanadi, skeleti o'sib, mushak tizimi mustahkamlanadi, harakatlar takomillashadi. Diqqat ancha barqarorlashib, bo-lalar eng sodda mehnat ko'nikmalarini egallay boradilar. Gavdani umumiy statik beqarorligi hamda dinamik imkoniyatlari cheklanganligi 3-4 yoshli bolalarga xos bo'lib, bu yoshdagi bolalarda gavdani yuqori qismi, elka sathi mushaklari va bukuvchi mu-shaklar nisbatan yaxshi rivojlangan, 3-4 yoshli bolalarda harakatlar yetarlicha muvofiq bo'lmagani holda harakat faolligi yuqori darajada bo'lib, bu harakatlarda yirik mushak guruhlari ishtirok etadi. Mazkur davrda uzoq muddat bir xil vaziyat saqlab turilsa yoki bir turli harakatlar bajarilaversa, tez toliqish kuzatiladi.

7 yoshgacha o'pka to'qimasining tuzilishi hali to'la rivojlanmagan holda bo'ladi; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, shu sababli o'pkaga havoning kelishi bir oz qiyinroq; qovurg'alar birmuncha qiyaroq, diafragma yuqoriroq joylashgan, shuning

uchun nafas olish harakatlari amplitudasi katta emas. Bola kattalarga nisbatan yuzaki va ancha tez-tez nafas oladi: 3-4 yoshli bolaning nafas olish sur'ati – bir daqiqada 30 marta, 5-6 yoshda – 25 marta, kattalarda – 16-18 marta. Bolalarning yuzaki nafas olishi o'pkada havo aylanishining nisbatan yomon bo'lishi, havoning o'pkada bir oz turib qolishiga olib keladi, o'sayotgan organizm esa to'qimalarning kislorod bilan yetarlicha ta'minlanishini talab qiladi. Aynan shuning uchun ham ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar juda muhim bo'lib, ular havo almashinishini faollashtiradi. 3-4 yoshli bolalarda o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS) 400-500 sm³ ni, 5-6 yoshda esa 800-900 sm³ ni tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati o'sayotgan organizmning talablariga yaxshi moslashgan, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishiga bo'lgan kuchli ehtiyoj osonlik bilan qondiriladi, chunki bolaning tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo'lib, ulardan qon erkinroq oqib o'tadi. Bola organizmidagi qon miqdori kattalarnikiga nisbatan ko'proq, uning tomirlar bo'ylab o'tadigan yo'li qisqaroq. Masalan, agar katta odamning tomir urishi bir daqiqada 70-74 zarbaga teng bo'lsa, maktabgacha yoshdagi bolada o'rtacha 90-100 zarbani tashkil etadi. Yurak asab boshqariluvchi takomillashgan emas, shuning uchun uning qo'zg'alishi tez, qisqarishlar ritmi osongina buzilishi mumkin, jismoniy yuklama ostida yurak mushagi ancha tez toliqib qoladi. Lekin faoliyat o'zgarishi bilan bolaning yuragi tez tinchlanib, o'z kuchini tiklab oladi. Shuning uchun ham bolalar bilan shug'ullanganda jismoniy mashqlarning xilma-xilligiga e'tibor berish: harakatli o'yinlarni birmuncha tinch sur'atli o'yinlar bilan navbatlash va bolaga tez-tez qisqa muddatli dam olish tanaffuslari berib turish lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga nisbatan asab tizimi yaxshiroq rivojlangan bo'ladi. Bu davrda bosh miyada asab hujayralarining yetilishi jarayoni nihoyasiga yetadi, bosh miya tashqi ko'rinishi va og'irligiga ko'ra, katta odam miyasiga yaqinlashib qoladi, biroq asab tizimi hali ancha kuchsiz bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ta ta'sirchanligini hisobga olish, ularga nihoyatda ehtiyotlik bilan muomala qilish: uzoq muddatli, og'ir yuklamalar bermaslik, haddan ortiq toliqtirmaslik kerak, chunki bu yoshda ta'sirlanish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi.

Bolalarda 7 yoshgacha, garchi ularda qon bilan ta'minlanish kattalarnikidan yaxshiroq bo'lsa-da, suyaklarning shakllanish jarayonlari tugallanmaydi. Skeletda tog'ay-simon to'qimalar ko'p bo'lib, shu tufayli uning keyingi rivoji ro'y beradi; ayni vaqtda suyaklarning yumshoqligi ham shu bilan tushuntiriladi. Mushak to'qimasining o'sishi asosan mushak tolalarining yo'g'onlashishi hisobiga yuz beradi. Ammo suyak-mushak apparatining nisbatan kuchsizligi va tez toliqishi sababli maktabgacha yoshdagi bolalar uzoq muddatli mushak zo'riqishlariga bardosh berolmaydilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalar yurish paytida hali aniq harakatlana olmaydilar: ular ritmik tarzda yugur olmaydilar, tez-tez muvozanatni yo'qotib yiqiladilar. Ularning ko'pchiligi pol yoki yerdan yaxshi itarila olmaydilar, oyoq kaftiga to'la tayanib yuguradi. Ular o'z tanalarini hatto arzimasi balandlikka ham ko'tara olmaydilar, shuning uchun balandlikka to'siqlar osha hamda bir oyoqlab sakrashlarni bajarishga qiynaladilar. Bu davrda maktab yoshidagi bolalar qiziqish bilan ko'ptok o'ynaydilar, lekin hali ularning harakatlari o'zaro muvofiqlashmagan, ko'z bilan mo'ljal olish rivojlanmagan: ularning ko'ptokni olib olishlari qiyin. Bolalar har turli harakatlardan tez toliqadilar, chalg'iydilar.

4,5 - 5 yoshlarga kelib bolalarning harakatlari ancha muvofiqlashib qoladi, ular sakrash, to'siqlar osha sakrab o'tish, to'pni ilish ko'nikmalarini o'zlashtiradilar. 6 yoshlilarda yengillik paydo bo'lib, yugurish ritmi barqarorlashadi, yon tomonga tebranishlar kamayadi, ular balandlikka, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar, ko'ptokni nishonga

urishni o'zlashtiradilar, ko'z bilan mo'ljal olish kuchayadi. Katta maktab yoshidagi bolalarning kichiklarga qaraganda gavdasi baquvvat, mushaklari mutanosib rivojlangan. Yurish va yugurish chog'idagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatik darajasiga yetadi, harakatlar muvofiqligi kuchayadi, qo'l mehnatiga qobiliyat sezilarli darajada ortadi. Turg'unlik ortgani uchun oddiy muvozanat mashqlarini, chaqqonlik bilan yugurishni amalga oshirish osonlashadi. Bolalar chidamliroq bo'la boradilar, biroq ular dastlabki holatlarini tez-tez o'zgartirib, rang-barang harakatlarni bajarishlari lozim. Bu yoshda ularning faoliyati asta-sekin mazmun bilan boyib, ongliroq bo'la boradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining ko'pgina olimlari fikricha, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdan maqsad shaxsning jismoniy va ma'naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, salomatlik zahiralari sog'lom turmush tarzida faol hamda uzoq muddat davomida amalga oshirilayotgan qadriyatlar tizimi sifatida yuk-saltirishdan iboratdir. Ularning mulohazalaridan kelib chiqib, maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan tatbiq etilsa, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan tarkib topadi:

- bolalarda salomatlik, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini o'zlashtirishda ongli ehtiyojni shakllantirish;

- boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko'nikma va malakalari rivojining zarur hamda yetarli darajasini ta'minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual – mos rivojlantirilishi;

- maktabgacha yoshdagi bolalarga umumiy jismoniy ma'lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o'zlashtirishiga erishish;

- bilimlarning mustaqil mashg'ulotlar o'tkazishning boshlang'ich ko'nikmalari darajasida dolzarblashuvi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimi, tuzilishining innovatsion qo'shimchalariga xos asosiy muammolar quyidagilardir:

- a) bolalarning psixik rivojlanishi jarayoni sharoitlarini maqbullashtirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish imkoniyatlari;

- b) maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va asosiy harakatlarni shakllantirishning yosh xususiyatlari;

- v) maktabgacha bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning metodologik muammolari;

- g) maktabgacha jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashning tashkiliy-mazmuniy asoslari.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, – 2013 y.

2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni – O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2015 y.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947, 07.02.2017 y. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-son, 70-modda, 20-son, 354-modda, 23-son, 448-modda.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son, 05.03.2018 y.

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Mas'ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muxiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

TAHRIR HAY'ATI:

Xilola UMAROVA, Risboy JO'RAYEV, Komiljon MUQIMOV, Ulug'bek INOYATOV, G'ayrat SHOUMAROV, Maqsudjon YULDASHEV, Oynisa MUSURMONOVA, Lola MO'MINOVA, Dilyara SHARIPOVA, Barno ABDULLAYEVA, Rohatoy SAFAROVA, Xolboy IBRAGIMOV, Ravil IS'YANOV, Mirodiljon BARATOV, Shaxnoza XALILOVA, Sharibboy ERGASHEV, Yashin ISMANDIYAROV, Alisher UMAROV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Shukurullo MARDONOV, Ulfat MAHKAMOV, Muhayyo UMARALIYEVA.

JAMOATCHILIK KENGASHI:

Dilshod KENJAYEV, Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Abduhalim MAHMUDOV, Kamola RISKULOVA, Feruza QODIROVA, Islom ZOKIROV, Ravshan ABDUXAIROV.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.
E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52
t.me/xalqtalimi_jurnali. http://t.me/xalq_talimi_jurnali.

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar “Xalq ta'limi” ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

“TAFAKKUR NASHRIYOTI” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.
Shartli b.t. 12,0. Adadi ____ nusxa. – buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul – To'xtamurodova Shohida Akmalxo'ja qizi

Jurnalga taqdim etilgan barcha materiallar <https://rusbxt.ru/antiplagiat> sayti hamda https://t.me/check_antiplagiat_bot da monitoring qilinadi.

© “Xalq ta'limi” jurnali, 2023.