

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH METODIKASI

Muxitdinova Nigora Mexriddinovna

BuxPI "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: intellekt, jismoniy mashq, kognitiv, jismoniy faollik, diqqat, xotira, idrok, fikrlash.

Аннотация: В статье раскрывается информация об особенностях организации занятий по физическому воспитанию на основе современных технологий.

Ключевые слова: интеллект, физические упражнения, познавательная деятельность, двигательная активность, внимание, память, восприятие, мышление.

Jahonda ilm-fan namoyandalari tomonidan muntazam ravishda jismoniy faollik bilan shug'ullanish insonning kognitiv qobiliyatiga, jumladan xotirasiga, diqqatiga va muammolarni hal qilish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, degan ilmiy g'oya mavjud. Rivojlangan xorijiy davlatlar Janubiy Koreya, Germaniya, Buyuk Britaniya (CIS International School), Ispaniya, AQSh (Early Childhood Education) ta'lim tizimida: matematik, musiqiy, tasviriy va badiiy san'at; (international Preschool Curriculum) tolerantlik, ochiqlik, liderlik fazilat va qobiliyatlarni rivojlantirish dasturiga alohida e'tibor qaratilgan. Germaniyada maktabgacha ta'lim majburiy emas, lekin jismoniy va aqliy jihatdan rivojlanishdan orqada qolayotgan bolalar uchun majburiy hisoblanadi. Germaniya bog'chalarining o'ziga xos xususiyati shuki, hali aqlini tanib ulgurmagani bolalarda o'z fikrini ifodalash, tengdoshlari va kattalar bilan muloqot qilish qobiliyatini shakllantirish, ularni boshlang'ich ta'limga tayyorlash kabi muhim vazifalarni amalga oshiradi.

Jumladan, bolalarning aqliy faoliyatini rivojlantirish, tevarak-atrofdagi voqea - hodisalarni to'liq ongda aks ettira olish qobiliyatini jismoniy mashqlar vosita rivojlantirishga doir zamonaviy innovatsion texnologiyalar ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish borasidagi ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Maktabgacha ta'lim jarayonida bolaning aqliy, jismoniy, fiziologik rivojlanishi bir-biri bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'pgina olimlar o'z tadqiqot ishlarida asoslab berganlar. Biroq, bolalarda jismoniy mashqlar va aqliy funktsiya o'rtasidagi munosabatlar nisbatan yaqin vaqtgacha tizimli ravishda baholanmagan.

Maktabgacha ta'lim tizimida qator vazifalar belgilangan bo'lib, bolalarning jismoniy va psixik salomatligi, shu jumladan, ularning hissiy holatini tadqiq qilish va ijobiy tomonga o'zgartirish, maktabgacha yosh davrida bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar, ularning individualligi, o'ziga xos qobiliyati va intellektual salohiyatini rivojlantirish zarurligi ta'kidlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual rivojlanishi kognitiv jarayonlar majmuasi – diqqat, idrok, fikrlash, xotira, tasavvur bilan bevosita bog'liqdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bola asosan maktabga - ta'limga tayyorlanishi kerak. Bunda bolaning aqliy qobiliyatini rivojlantirish va ularda tegishli ko'nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Maktabgacha ta'limda bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi esa u uchun tabiiy, zarur eng jozibali faoliyat shakli – mashg'ulotlar jarayonida amalga oshiriladi.

Maktabgacha ta'lim davri, odatda, 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davr bolalarning kelajakdagi rivojlanishi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Bu vaqt mobaynida bolalarda muhim kognitiv, ijtimoiy, hissiy va jismoniy qobiliyatlar jadal rivojlanmoqda, bu ularning qobiliyatlari va qiziqishlarini keyingi hayotda shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori sifatli maktabgacha ta'lim dasturlari bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, jumladan, ularning o'quv yutuqlari, ijtimoiy ko'nikmalari va hatto uzoq muddatli kasbiy istiqbollari rivojlanib boradi. Maktabgacha ta'lim bolalarni o'rganish imkoniyatlariga boy xavfsiz va tarbiyalanuvchi muhit bilan ta'minlash orqali ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun zamin yaratishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan sezilarli o'sish va rivojlanish davri bo'lib, bu davrda bolalarning miyasi jadal rivojlanadi, kognitiv qobiliyatlari hamda o'rganish salohiyatini shakllantiradigan muhim neyron aloqalari shakllanadi. Kognitiv rivojlanishdan tashqari, maktabgacha yoshdagi davr ham bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muhim davr hisoblanadi. Ushbu davrda bolalar muhim qo'pol va nozik motorli ko'nikmalarni rivojlantiradilar, bu ularning jismoniy qobiliyatlari va keyingi hayotlarida muvofiqlashtirishga ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar bolalar uchun murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u turli tuzilgan va tuzilmagan faoliyatni o'z ichiga oladi. Muntazam jismoniy faoliyatni kundalik hayotiga kiritish orqali bolalar hayotining barcha sohalarida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin bo'lgan jismoniy va ruhiy salomatlik uchun keng ko'lamlı imtiyozlardan bahramand bo'lishlari mumkin. Bu esa ularda hayotiy ko'nikmalarini yaxshilash va bolaning ma'naviy rivojlanishiga yordam berishi uchun qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarish, hayotiy va o'quv vaziyatlarda mayda motorika ko'nikmalarini

rivojlantirishdan iborat. Mazkur vazifalar bola hayotini himoya qilish va sog'ligini mustahkamlashga qaratilgan. Jismoniy tarbiya bolaning uyg'un psixosomatik rivojlanishiga, tananing himoya funksiyalarini yaxshilashga, turli kasalliklarga, atrof-muhitning salbiy ta'siriga chidamliligini oshirishga, ish faoliyatini oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy mashqlar bolalarning intellektual rivojlanishiga bir necha jihatdan ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

Kognitiv funksiyani oshirish: muntazam jismoniy faoliyat kognitiv funksiyani, jumladan, xotira, e'tibor va ijro etuvchi funksiyalarni yaxshilashi ko'rsatilgan, bu akademik samaradorlik va umumiy kognitiv rivojlanish uchun muhimdir.

Yaxshilangan akademik ko'rsatkichlar: Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan bolalar kamroq faol tengdoshlariga qaraganda yaxshiroq akademik natijalarga erishadilar. Jismoniy faollik o'qish va matematikadan ko'rsatkichlarning yaxshilanishi, shuningdek, boshqa o'quv fanlaridagi yaxshi natijalar bilan bog'liq.

Miya tuzilishini yaxshilash: Muntazam jismoniy faoliyat miya tuzilishidagi ijobiy o'zgarishlar, jumladan, miya hajmining oshishi, asabiy aloqaning yaxshilanishi va kulrang va oq moddalarning ko'payishi bilan bog'liq.

Kengaytirilgan ijodkorlik va muammolarni hal qilish ko'nikmalari: Jismoniy faollik turli xil fikrlashni targ'ib qilish orqali ijodkorlik va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshirishi mumkin, bu bir nechta g'oyalar va yechimlarni yaratish qobiliyatidir. Stress va tashvishning kamayishi: Jismoniy faollik bolalarda stress va xavotirni kamaytirishi ko'rsatildi, bu ruhiy salomatlik va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Umuman olganda, jismoniy mashqlar bolalarning intellektual rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ularning o'quv muvaffaqiyati, kognitiv funksiyasi, ijodkorligi, muammolarni hal qilish qobiliyati va umumiy farovonligiga hissa qo'shadi.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari uchun ishlab chiqilgan dastur va maktabgacha ta'lim va tarbiya davlat standartining mazmuni tahlili shuni ko'rsatdiki, "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" bo'limi mazmuniga asoslangan. Yuqorida qayd etilgan vazifalarni samarali hal etish uchun mazkur talabda aks ettirilgan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonining an'anaviy mazmuni zarur bilimlar zahirasi bilan yangilanishi maqsadga muvofiqdir. Bunda "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasini o'quv jarayonida amalga oshirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan uchta bilim sohasi ajratiladi: "Mening tanam", "Harakatlar dunyosi", "Sport buyumlari dunyosi". Har bir blok uchun asosiy mavzular ko'rsatilgan. O'quv jarayonini tashkil etish shakllarini tanlashda aqliy va motorli rivojlanish muammolarini hal qilishda eng samarali, ularning ommaviyligi, amaliyligi, yo'nalishi va boshqalar hisobga olindi. Bolalar ta'lim tashkilotida bir nechta bunday shakllar mavjud. Bularga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, kun tartibidagi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, mustaqil harakatlanish, ochiq havoda mashg'ulotlar, uy vazifalari. Tadqiqot doirasida tashkil etilgan tizimli ta'limning asosiy shakli - jismoniy tarbiya mashg'ulotini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir (1-jadvalga qarang).

1-jadval
Jismoniy tarbiya jarayonida bolaning aqliy rivojlanishiga qaratilgan bilimlar mazmuni

Bilim bloki	Asosiy mavzular
Mening tanam	Skelet va mushaklar. O'sish va rivojlanish. Durum. Miya tananing boshqaruv markazi. Aylanma. Nafas olishga yordam beruvchi organ. Beshta sezgi. Salomatlik va shaxsiy gigiyena.
Harakatlar dunyosi	Harakatlarning asosiy turlari (nomi, ularni amalga oshirish usullari, texnologiyaning asosiy elementlari). Umumiy rivojlanish mashqlari (asosiy boshlang'ich nuqtalari va maqsadi). Asosiy sport turlari (nomi, kerakli jihozlar, maqsad). Ochiq o'yinlar (nom va qoidalar).
Sport buyumlari dunyosi	Sport jihozlari. Shaxsiy sport buyumlarining xususiyatlari va maqsadi (to'p, arqon, bom va boshqalar). Atrofimizdagi sport buyumlari (toshlar, qor to'plari, bo'sh qutilar va boshqalar)

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolaning intellektual rivojlanishini maqsadli, mazmunli qo'llab-quvvatlashni ishlab chiqishda tadqiqotda quyidagilar hisobga olindi: zamonaviy maktabgacha ta'limni rivojlantirishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va asosiy tendensiyalarini belgilaydigan huquqiy va konseptual

hujjatlar, o'quv-metodik adabiyotlar hamda dasturiy vositalar. Elektron dastur mazmunini ishlab chiqishning nazariy asosi bolaning aqliy rivojlanishidagi faoliyatning yetakchi roli haqidagi konseptual pozitsiya, uning intellektual va motor funksiyasining rivojlanishi o'rtasidagi munosabatlarning psixofiziologik xususiyatlari haqidagi zamonaviy bilim va g'oyalardir. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar ta'limidagi maktabgacha pedagogikada mavjud bo'lgan yondashuvlar maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual rivojlanishini dasturiy-kontentli qo'llab-quvvatlashdan iborat.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha ta'lim davlat tizimini isloh qilishning o'ziga xos xususiyati bolalarni maktabgacha o'qitish rolini doimiy ravishda oshirish edi. Aqliy va jismoniy tarbiyaning mazmuni, maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitish jarayonida ko'zlangan maqsad, ularning yetakchi mavqei tufayli, asosan, bolalar bog'chasida bolani maktabga jismoniy mashqlar vositasida intellektual rivojlangan holda tayyorlab berishning mohiyatini belgilab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Аркин, Э. А. Ребенок в дошкольные годы / Э. А. Аркин; под ред. В. А. Запорожца. - М. : Просвещение, 1968. - 445 с., с. -196.
2. Элконин Д. Б. Психическое развитие ребёнка от рождения до поступления в школу. – М.: Аспект Пресс, 1956. – 460 с.
3. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" (4 - nashr) Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun O'quv qo'llanma T: "Iqtisod-Moliya", 2017. - 244 b
4. Usmonxo'jayev F.X., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziyo" 2006