

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

N.N.Djamilova

BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

O`quv qo`llanma

Toshkent
"NIF MSh"
2021

UDK: 372.212.1
BBK: 74.100.54
D 65

N.N.Djamilova

Bolalar jismoniy tarbiyasi /O'quv qo'llanma/. – Toshkent: “NIF MSh”, 2021, 148 b.

O'quv qo'llanma 5111800-Maktabgacha ta'lim ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanmada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining umumnazariy masalalari, ularning o'ziga xos xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek bolalar harakat faoliyatini tashkil etish metodikasi, asosiy harakatlarga, umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish, turli yosh guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi, jismoniy mashqlarni va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish metodikasi yoritib berilgan.

Taqrizchilar:

Babayeva D.R. - pedagogika fanlari nomzodi, professor

Raximkulov K. - dotsent

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-7013-1-1

© N.N.Djamilova, 2021.

© “NIF MSh”, 2021.

KIRISH

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli Qarori (29.12.2016) qabul qilindi.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Respublikamizda zamonaviy uzluksiz ta'lim tizimi shakllandi. Ushbu ta'lim tizimining poydevorini maktabgacha ta'lim tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'nan boy, har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyachisi maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish uchun nazariy va metodik bilimlarni egallashi g'oyat muhimdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini –kun tartibi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, chiniqtirish, madaniy-gigenik ko'nikmalar, ertalabki badantarbiya tashkil etadi. Bu ish shakllarini to'g'ri tashkil etish va o'tkazish metodikasii bilan talabalar "Bolalar jismoniy tarbiyasi" fanini o'rganish orqali egallab boradilar.

"Bolalar jismoniy tarbiyasi" fani maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning yosh, fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasi fanining ilmiy-pedagogik asoslarini bilishi, maktabgacha yoshdagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatishni, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini, maktabgacha ta'lim muassasalarida kundalik faoliyat davomida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish vazifalarini bajaradi.

1-BO‘LIM. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI

Reja:

1.1.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari.

1.2.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining ilmiy tadqiqot metodlari.

1.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari.

1.4. Jismoniy tarbiya berish metodlari va usullari.

1.5.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining vazifalari va vositalari.

Tayanch iboralar: *jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorligi, jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ta’lim, jismoniy mashqlar, harakat foyiyati, sport, jismoniy madaniyat, jismoniy harakatlar, tamoyillar, metod, usullar, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi, jismoniy mashqlar, gigenik omilar, tabiatning tabiiy kuchlari.*

1.1. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016- yil 29- dekabrda “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2707-sonli qarori ijrosini ta’minlashda bolalarni maktab ta’limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta’lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta’lim dasturlarini tatbiq etish, malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, ta’lim muassasalarning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash ishlarini izchil davom ettirish maqsad qilib olindi.

Jismoniy tarbiya metodikasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o‘ziga xos xususiyatlarini ochib beradi.

Jismoniy tarbiya metodikasi amaliyot bilan uzviy bog‘likdir. Jismoniy tarbiya metodikasi – jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashqlarni o‘rgatish tamoyillarini, usul va metodlarini ochishga,

harakat ko'nikmalarini shakllantirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya, harakatli uyin, shuningdek, jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish va hisobga olishga katta e'tibor qaratadi.

Jismoniy tarbiya metodikasining asosiy tushunchalari:

1. Jismoniy rivojlanish.
2. Jismoniy tayyorligi.
3. Jismoniy kamolot.
4. Jismoniy tarbiya.
5. Jismoniy tayyorgarlik.
6. Jismoniy ta'lim.
7. Jismoniy mashqlar.
8. Harakat faoliyati.
9. Sport.
10. Jismoniy madaniyat.
11. Jismoniy harakatlar.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (*bo'y, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati*) va boshqalar. “Jismoniy rivojlanish” iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlari (*tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy ko'rsatkichi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha meyoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Bolajon» tayanch Dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi.

“Jismoniy kamolot” o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlarni ishlab chiqarilishi, shuningdek, kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yoʻnalganligi (*aktyor, uchuvchi, kosmonavt...* va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir). U konkret kasb xususiyatiga koʻra oʻtkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, oʻtkazish metodikasining oʻziga xosligi bilan karakterlanadi.

Jismoniy taʼlim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat koʻnikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli oʻyinlar) boʻlib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. “Mashq” iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon boʻladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yoʻnaltirilgan maxsus faoliyat sanaladi.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida toʻplangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va maʼnaviy boyliklari majmuasi.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari: (*stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennes kortlari...*), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal va boshqalar kiradi, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi.

Maʼnaviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va sanʼat asarlari (adabiyot, haykaltaryoshlik, rang-tasvir, grafika, muzika va yuoshqalar) mansub.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning oʻz oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qoʻygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatini koʻzda tutadi.