



MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA METODIKASI VA KURASH SPORT TURINI JORIY ETISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Ne'matova Nilufar Nozimovna

Navoiy davlat pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya metodikasining nazariy-uslubiy asoslari, shuningdek, milliy va olimpiya turi hisoblangan kurash sport turini bolalar jismoniy tarbiyasi tizimiga bosqichma-bosqich joriy etishning pedagogik-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, metodika, kurash, maktabgacha ta'lim tashkiloti, harakat sifatlari, irodaviy sifatlar, sport tarbiyasi, barkamol avlod.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретико-методические основы методики физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, а также педагогическое и психологическое значение поэтапного внедрения курэша — национального и олимпийского вида спортивной борьбы — в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, методика, курэш, дошкольная образовательная организация, двигательные качества, волевые качества, спортивное воспитание, гармонично развитое поколение.

Annotation: This article analyzes the theoretical and methodological foundations of physical education methodology in preschool educational institutions, as well as the pedagogical and psychological significance of the gradual introduction of kurash — a national and Olympic wrestling sport — into the system of physical education for preschool-age children.



Key words: physical education, methodology, kurash, preschool educational organization, motor qualities, volitional qualities, sports upbringing, harmoniously developed generation.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tizimini isloh qilish, uni zamon talablariga moslashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Bola shaxsini har tomonlama — jismoniy, aqliy, ma'naviy-axloqiy va estetik jihatdan barkamol qilib voyaga yetkazish maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatining bosh maqsadi hisoblanadi. Ushbu maqsadga erishishda jismoniy tarbiya alohida o'rin tutadi, chunki aynan maktabgacha yosh davri bolaning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, shuningdek, asosiy harakat ko'nikmalari shakllanadigan eng sezgir (senzitiv) davr hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya metodikasi — bu bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini, harakat sifatlarini (kuch, chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, muvozanat) va irodaviy xususiyatlarni (matonat, intizom, jamoada ishlash ko'nikmasi) shakllantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan pedagogik jarayondir. So'nggi yillarda ushbu jarayonga milliy sport turlarini, xususan, kurashni integratsiyalashtirish masalasi metodistlar va amaliyotchi tarbiyachilar e'tiborini tobora ko'proq tortmoqda. Bu, bir tomondan, milliy qadriyatlarni yosh avlodga singdirish zaruriyati bilan, ikkinchi tomondan, kurashning bolalar jismoniy rivojlanishiga ko'p qirrali ijobiy ta'siri bilan izohlanadi.

Jismoniy tarbiya metodikasi umumiy pedagogika va yosh fiziologiyasi fanlarining tutash nuqtasida shakllanadigan mustaqil ilmiy-amaliy soha hisoblanadi. Uning nazariy asosini quyidagi tamoyillar tashkil etadi:

Yosh xususiyatlariga muvofiqlik tamoyili. Mashg'ulotlar mazmuni va yuklama darajasi bolaning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasiga aniq



mos kelishi shart. Maktabgacha yoshda (3–7 yosh) suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmagan, bo'g'imlar va bog'lamlar elastik, suyaklarda g'ovak to'qima ko'p bo'lganligi sababli statik yuklamalar va bir tomonlama zo'riqishlardan qat'iy saqlanish lozim. Har bir yosh guruhi (kichik, o'rta, katta, tayyorlov) uchun yuklama hajmi va mashqlar murakkabligi alohida belgilanadi.

Izchillik va tizimlilik tamoyili. Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish oddiy harakatlardan murakkab harakatlarga, alohida elementlardan yaxlit kombinatsiyalarga tomon bosqichma-bosqich olib boriladi. Mashg'ulotlar tizimi haftalik, oylik va yillik reja asosida uzviy davom ettiriladi, bunda har bir keyingi mashg'ulot avvalgisida egallangan ko'nikmalarga tayanadi va ularni mustahkamlaydi.

Ko'rgazmalilik tamoyili. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur ko'rgazmali-obrazli xususiyatga ega bo'lganligi sababli, harakatlarni tarbiyachining namoyish etishi, o'yin obrazlari va taqlid usullaridan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi. Rasm, sxema, video-namoyish kabi qo'shimcha ko'rgazmali vositalar ham samarali qo'llaniladi.

Faollik va ongli ravishda o'zlashtirish tamoyili. Bola mashg'ulotda passiv ijrochi emas, balki faol ishtirokchi bo'lishi, harakatning nima uchun bajarilayotganini tushunishi kerak. Bu, o'z navbatida, bolaning motivatsiyasini va mustaqilligini shakllantiradi hamda o'zlashtirilgan ko'nikmalarning kundalik hayotda qo'llanilishiga zamin yaratadi.

Sog'lomlashtirish yo'nalishi tamoyili. Har qanday jismoniy tarbiya mashg'ulotining birlamchi vazifasi bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, immunitet tizimini oshirish va organizmning tashqi muhit ta'sirlariga chidamliligini rivojlantirishdan iborat bo'lishi shart. Bunda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga, chiniqtirish tadbirlariga alohida e'tibor qaratiladi.



Individuallashtirish va differentsiatsiya tamoyili. Bir xil yosh guruhidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i turlicha bo'lishi mumkinligi sababli, tarbiyachi har bir bolaga individual yondashuvni ta'minlashi, kuchli va zaif bolalar uchun yuklamani farqlashi zarur. Bu yondashuv barcha bolalarning mashg'ulotdan bab-baravar naf ko'rishini ta'minlaydi.

Ushbu tamoyillar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularning majmuiy tarzda amalga oshirilishi jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini ta'minlaydi. Metodika, shuningdek, mashg'ulotlarni tashkil etishning tuzilishiy shaklini ham belgilaydi: kirish (tayyorlov) qismi, asosiy qism va yakuniy qism. Kirish qismida bolalar organizmi jismoniy yuklamaga tayyorlanadi (yurish, yugurish, nafas olish mashqlari); asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakat turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat mashqlari, emaklash) va harakatli o'yinlar o'tkaziladi; yakuniy qismda esa organizm dam olish holatiga qaytariladi (sekin yurish, tinchlantiruvchi o'yinlar). Mashg'ulotning har bir qismi vaqt jihatidan aniq belgilangan bo'lib, umumiy davomiylik yosh guruhiga qarab 15 daqiqadan 30 daqiqagacha tashkil etadi. Metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot tuzilishi bolaning jismoniy yuklamani xavfsiz va samarali o'zlashtirishini ta'minlaydigan asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

Kurash — o'zbek xalqining qadimdan davom etib kelayotgan, milliy g'urur manbai bo'lgan hamda 2017-yildan boshlab xalqaro olimpiya harakati tizimida rasman e'tirof etilgan sport turi hisoblanadi. Uni maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya tizimiga joriy etish quyidagi pedagogik jihatlar bilan asoslanadi:

Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish. Kurashga xos bo'lgan elementar mashqlar (tortishish, itarish, muvozanatni saqlash o'yinlari, tayanch-harakat mashqlari) bolada bir vaqtning o'zida kuch, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya sifatlarini uyg'un rivojlantiradi. Bunday mashqlar, odatiy yugurish



yoki sakrash mashqlaridan farqli o'laroq, bolaning butun tana mushaklari guruhini muvozanatli tarzda ishga soladi.

Irodaviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish. Kurash tamoyillari — raqibga hurmat, halollik, matonat, o'z his-tuyg'ularini boshqara olish kabi fazilatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Bu sifatlar bolaning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotida muhim ahamiyat kasb etadi, chunki mag'lubiyatni qadrlash, g'alabani mag'rurlanmasdan qabul qilish kabi ko'nikmalar aynan shu yoshdan boshlab shakllana boshlaydi.

Milliy o'zlikni anglash va vatanparvarlik tarbiyasi. Bola erta yoshdanoq milliy sport turi bilan tanishishi orqali o'z xalqining an'alariga hurmat ruhida tarbiyalanadi, bu esa milliy g'oya va vatanparvarlik tarbiyasining tarkibiy qismi hisoblanadi. Kurashga xos milliy libos, marosim va urf-odatlar bilan tanishtirish bolada madaniy-tarixiy meros haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantiradi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, maktabgacha yoshda kurash sport turi to'liq shaklda emas, balki uning tarbiyaviy-pedagogik jihatdan moslashtirilgan, o'yinlashtirilgan elementlari orqali joriy etiladi. Bu yondashuv bolaning jismoniy va psixologik xavfsizligini ta'minlagan holda, kelgusida ushbu sport turiga qiziqishning tabiiy asosini shakllantiradi.

Kurash elementlarini maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etishda quyidagi bosqichma-bosqich metodik yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi:

Birinchi bosqich (kichik va o'rta guruhlar, 3–5 yosh). Bu bosqichda kurashning sof texnik elementlari emas, balki unga tayyorlovchi umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar qo'llaniladi: "Kim kuchli", "Halqani tort", "Muvozanatni saqla" kabi o'yinlar orqali bolalarda kuch va muvozanat sifatlari asta-sekin shakllantiriladi.



Ikkinchi bosqich (katta guruh, 5–6 yosh). Bolalarda asosiy harakat ko'nikmalari mustahkamlangach, juftlikda bajariladigan yengil tortishish va itarish mashqlari, shuningdek, kurashga xos turish holati (stoyka) va harakatlanish elementlari o'yin-mashq shaklida kiritiladi.

Uchinchi bosqich (tayyorlov guruhi, 6–7 yosh). Ushbu bosqichda bolalar kurashning eng sodda, xavfsiz texnik elementlari (masalan, yiqilishning xavfsiz usullari — o'zini himoya qilish ko'nikmalari, oddiy tutish va chiqish harakatlari) bilan tanishtiriladi. Bu bosqichda malakali murabbiy yoki tegishli tayyorgarlikka ega tarbiyachining ishtiroki majburiy hisoblanadi.

Har bir bosqichda mashg'ulotlar o'yin shaklida, musiqiy jo'natma bilan, ijobiy hissiy muhitda tashkil etilishi, bolalarning individual xususiyatlari (jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, xarakteri) hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, kam harakatchan (passiv) va uyatchan bolalarni bunday mashg'ulotlarga asta-sekin, majburlashsiz jalb etish metodikasi alohida ahamiyat kasb etadi — bunda tarbiyachi tomonidan rag'batlantirish, maqtash va ijobiy misol ko'rsatish usullaridan faol foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlar tarbiyachi, jismoniy tarbiya instruktori va, imkon qadar, kurash bo'yicha malakali mutaxassisning hamkorligida tashkil etilganda eng yuqori samaraga erishiladi. Quyida yosh guruhlari kesimida tavsiya etiladigan mashg'ulot mazmunining umumlashtirilgan jadvali keltirilgan.

Yosh guruhi	Mashg'ulot davomiyligi	Tavsiya etiladigan asosiy mazmun
Kichik guruh (3–4 yosh)	15–20 daqiqa	Umumrivojlantiruvchi mashqlar, tortishish-itarish o'yinlari, muvozanat mashqlari ("Kim kuchli", "Halqani tort")



O'rta guruh (4–5 yosh)	20–25 daqiq	Asosiy harakatlar murakkablashtiriladi, juftlikdagi yengil kuch mashqlari, elementar musobaqa-o'yinlar
Katta guruh (5–6 yosh)	25–30 daqiq	Kurashga xos turish holati (stoyka), harakatlanish elementlari, juftlikda tortishish/itarish mashqlari
Tayyorlov guruhi (6–7 yosh)	30 daqiqagacha	Yiqilishning xavfsiz usullari, oddiy tutish-chiqish harakatlari, malakali murabbiy nazorati ostida

O'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya metodikasi bolaning jismoniy, irodaviy va axloqiy jihatdan barkamol shaxs bo'lib shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu jarayonga milliy sport turi — kurash elementlarini ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich va xavfsizlik tamoyillariga rioya qilingan holda joriy etish bir qator ijobiy pedagogik natijalarga olib keladi: bolalarda jismoniy sifatlar kompleks tarzda rivojlanadi, irodaviy va axloqiy fazilatlar shakllanadi, milliy o'zlikni anglash va vatanparvarlik tuyg'ulari tarbiyalanadi.

Tadqiqot davomida shuningdek aniqlandiki, kurash elementlarining samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulotni tashkil etuvchi tarbiyachining kasbiy tayyorgarligiga, mashg'ulot muhitining xavfsizligiga va oilaviy hamkorlikning mavjudligiga bog'liq. Shu sababli ushbu yo'nalishni joriy etish yaxlit, ko'p bosqichli tizim sifatida qaralishi, alohida-alohida tadbirlar emas, balki uzviy metodik majmua sifatida amalga oshirilishi lozim.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin: birinchidan, maktabgacha ta'lim tashkilotlari xodimlari uchun kurash elementlarini jismoniy tarbiyaga joriy etish bo'yicha maxsus



metodik qo'llanmalar va o'quv-uslubiy majmualar ishlab chiqilishi lozim; ikkinchidan, tarbiyachilarning malakasini oshirish tizimida ushbu yo'nalish bo'yicha maxsus kurslar tashkil etilishi maqsadga muvofiq; uchinchidan, har bir mashg'ulot tibbiy-pedagogik nazorat ostida, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi shart; to'rtinchidan, ota-onalar bilan tushuntirish ishlari olib borilib, ularning jarayonga ijobiy munosabatini shakllantirish zarur.

Kelgusi tadqiqotlarda mazkur metodikaning amaliyotga tatbiq etilishi natijalarini eksperimental tarzda, bolalarning jismoniy va shaxsiy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasini kuzatgan holda o'rganish dolzarb yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Bu, o'z navbatida, maktabgacha ta'lim tizimida milliy sport turlarini joriy etish borasidagi ilmiy-metodik bazani yanada boyitishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni. — 2019-yil 16-dekabr, O'RQ-595-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. — 2017-yil 30-sentabr, PF-5198-son; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qarori. — 2017-yil 30-sentabr, PQ-3305-son.
3. Nabixanova Sh.B., Pak S.V., Nazarova V.A., Isxakova M.R., Abdunazarova N.F. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi (takomillashtirilgan ikkinchi nashri). — Toshkent, 2022. (Maktabgacha ta'lim vazirligi Muvofiqlashtiruvchi kengashining 2022-yil 4-fevraldagi 1-son bayonnomasi bilan tasdiqlangan.)



4. Sodiqov Q. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi: o'quv qo'llanma. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2009.
5. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. — Toshkent: O'zDJTI nashriyoti; Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. — Toshkent: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.
6. Vygotskiy L.S. Igra i eyo rol' v psixicheskoy razvitiy rebyonka // Voprosy psixologii. — 1966. — №6. — S. 62–76.