Buxoro viloyati pedagogik mahurat markazi

Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta’lim metodikalari kafedrasi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA KOLLABORATIV YONDASHUVLAR



BUXORO - 2025

Ushbu metodik tavsiya maktabgacha yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlantirish masalalariga bag'ishlanadi. Tavsiya maktabgacha ta'lim tashkiloti pedagoglari, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, metodistlar, ota-onalar pedagogika instituti bitiruvchi talabalari uchun metodik yordam sifatida tayyorlangan.

Tuzuvchi: **Aslanova Nozima Xakimovna**

Taqrizchilar:
U.A. Qosimov – BVPMM dotsenti

A.R. Hamroyev - BuxDU, p.f.b.f.d, professor

Ushbu metodik tavsiya Buxoro viloyati PMM ilmiy kengashining 2025 – yil " _____"dagi "___"-sonli qarori bilan nashrga tavsiya qilingan.

Kirish

Maktabgacha yosh davri shaxsning har tomonlama shakllanishi, ayniqsa jismoniy rivojlanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu bosqichda bola organizmi, tayanch-harakat tizimi, nafas olish, yurak-qon tomir faoliyati, mushak kuchi, muvozanat, koordinatsiya, harakat madaniyati va sog‘lom turmush tarziga oid asosiy ko‘nikmalar shakllanadi. Ushbu jarayonning samarali kechishi ko‘p jihatdan pedagogning yondashuvi, ta’lim muhiti, ota-onalar bilan hamkorlik, tajriba almashinuvi va zamonaviy metodlardan foydalanishga bog‘liq.

So‘nggi yillarda ta’lim tizimida hamkorlikka asoslangan pedagogika — *kollaborativ yondashuvlar* alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Kollaborativ ta’lim — bu tarbiyachi, bolalar, ota-onalar, mutaxassislar, jamoatchilik va boshqa ta’lim subyektlarining birgalikda maqsadli faoliyat yuritishi orqali kutilgan natijaga erishishidir. Bu yondashuv maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiyani faqat mashqlar majmuasi sifatida emas, balki kommunikativ, ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishning tarkibiy qismi sifatida ko‘rishga imkon beradi.

Mazkur metodik tavsiyaning asosiy maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida kollaborativ texnologiyalarni samarali qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar, metodlar, mashg‘ulot namunalarini ishlab chiqish va ta’lim jarayoniga joriy etishga ko‘maklashishdir.

JISMONIY RIVOJLANISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Bugungi globallashuv, urbanizatsiya, raqamli muhitning kengayishi bolalar orasida harakatsizlik darajasining oshishiga olib kelmoqda. Natijada bolalarda mushak-skelet tizimi yetarlicha rivojlanmasligi, holsizlik, tez charchash, qomatning buzilishi, ortiqcha vazn va semirish, koordinatsiya va tezkorlikning sustligi, psixo-emotsional beqarorlik, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarining cheklanishi singari muammolar kuzatilmoqda.

Shu bois maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy rivojlanishni mustahkamlashda an’anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion, interaktiv, hamkorlikka asoslangan metodlarni qo‘llash zarur.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy rivojlanishni mustahkamlashda an’anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion, interaktiv, hamkorlikka asoslangan metodlarni qo‘llash zarur.

Kollaborativ yondashuv asosida yuqorida keltirilgan muammolarni bartaraf etish bolalar bilan birgalikda harakat qilish, mas’uliyatni bo‘lishish, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, muloqotga kirishish, o‘zini jamoaning muhim a’zosi sifatida anglashga o‘rgatadi. Bu esa nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-emotsional intellektni ham rivojlantiradi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Maktabgacha yoshdagi bolalarning fiziologik xususiyatlariga e’tibor qaratadigan bo’lsak, bu davrda bola organizmining tez o‘sishi va rivojlanishi, mushaklar kuchi sekin, lekin barqaror shakllanishi, yurak urish tezligi kattalarga nisbatan yuqoriligi, nafas olish yuzaki, ammo tez bo’lishi, markaziy asab tizimining jadal rivojlanishi, yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishga moyillik bilan namoyon bo’ladi. Bunda psixologik xususiyatlar sifatida o‘yin faoliyati yetakchi rol o‘ynaydi. Chunki bolada emotsional qiziqish kuchli, ijodkorlik va tasavvur faolligi yuqori bo’ladi. Bolaning taqlid orqali o‘rganishi tez kichadi, diqqat va e’tibori qisqa muddatli bo’lsa-da, ammo rang-baranglikni yaxshi qabul qiladi.

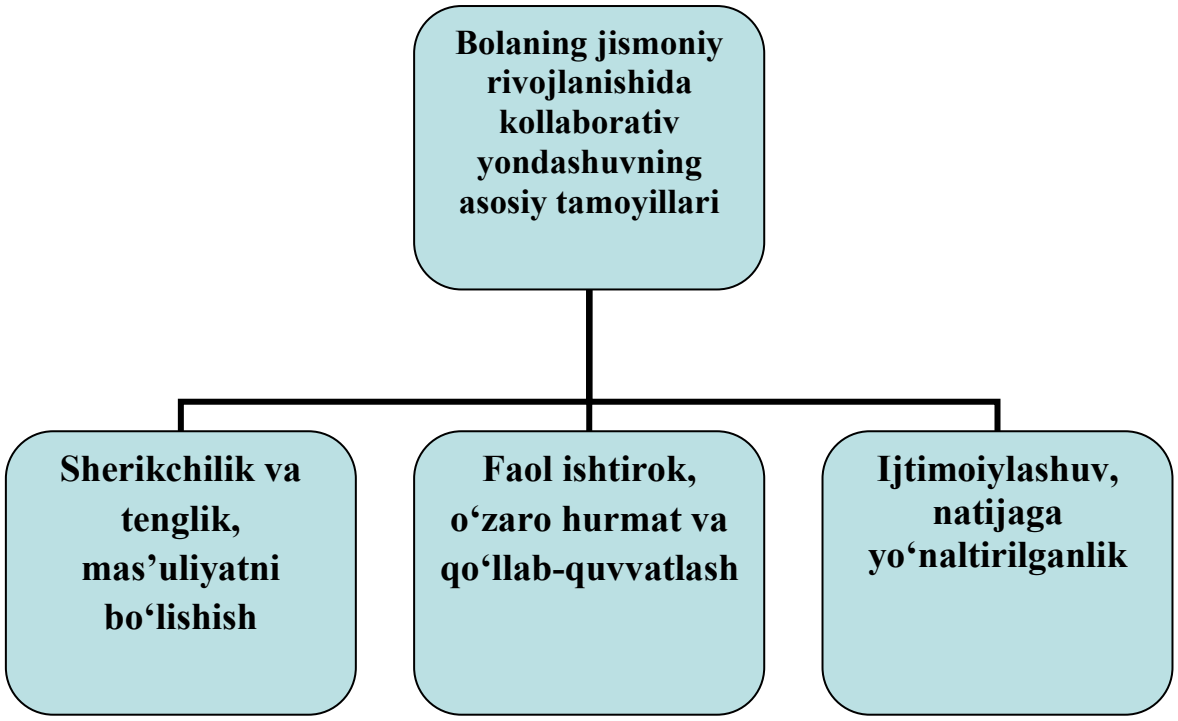
Bolaning jismoniy rivojlanishi quyidagi komponentlarni o’zida mujassam etadi. Bolada chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik va harakat madaniyati to’g’ri shakllanishi muvaffaqiyat garovi sifatida e’tirof etiladi.

Bolaning jismoniy rivojlanish jarayoni hamkorlikda kollaborativ shaklda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq

Kollaborativ ta'lim — bu bilim, tajriba, mas’uliyat, tashabbus va o‘zaro yordamga asoslangan hamkorlik jarayonidir.

Kollaborativ yondashuvning asosiy tamoyillari sifatida sherikchilik va tenglik, ya’ni har bir ishtirokchi jarayonga teng huquqni ta’minlash, faol ishtirok, ya’ni passiv tinglovchi emas, faol ijrochi sifatida bo’lish,

o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash, mas’uliyatni bo‘lishish, ijtimoiylashuv, ya’ni bir-biridan o‘rganish, natijaga yo‘naltirilganlik muhim tamoyillar sifadida belgilanadi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Kollaborativ yondashuvning asosiy tamoyillari

Kollaborativ yondashuvning ahamiyati shundaki, u ta’lim jarayonini hamkorlikka asoslangan rivojlanish muhitiga aylantiradi. U quyidagi sabablar tufayli juda muhim:

Bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi, ya’ni birgalikda o‘ynash, mashq bajarish, muhokama qilish — muloqot, tinglash, navbat kutish, hurmat qilish kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi.

O‘zaro o‘rganishni kuchaytiradi, ya’ni bola faqat tarbiyachidan emas, balki tengdoshlaridan ham tajriba oladi — bu tez va samarali o‘rganishga olib keladi.

Mas’uliyat va liderlikni oshiradi, ya’ni topshiriqlarni taqsimlash bolalarni javobgarlikni his qilishga, tashabbus ko‘rsatishga o‘rgatadi.

Motivatsiyani ko‘taradi, ya’ni jamoada bajarilgan vazifa qiziqarliroq, emotsional jihatdan quvnoqroq bo‘ladi — shu sabab o‘yin va mashqlarga ishtirok kuchayadi.

Muammolarni birgalikda hal qilishni o‘rgatadi, ya’ni hamkorlik jarayonida bola strategiya tuzadi, fikrlaydi, tahlil qiladi — bu mantiqiy va tanqidiy tafakkurni rivojlantiradi.

Inklyuziv ta’limni qo‘llab-quvvatlaydi, turli qobiliyatli bolalar birgalikda ishlash orqali o‘zini jamiyatning muhim a’zosi sifatida his qiladi.



Jismoniy rivojlanishda samaradorlikni oshiradi, ya’ni juftlik, guruhli o‘yinlar, estafeta, jamoaviy sport — harakat faolligini ko‘paytiradi, koordinatsiyani mustahkamlaydi.

Kollaborativ yondashuv — faqat bilim emas, balki hayotiy ko‘nikmalar, ijtimoiy moslashuv va sog‘lom shaxs tarbiyasi uchun zarur.

Kollaborativ yondashuvning afzalliklari motivatsiyani oshiradi, bolani liderlikka tayyorlaydi, ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi,

sog‘lom raqobatni shakllantiradi, emotsional barqarorlikni ta’minlaydi, ijodkorlikni rivojlantiradi.

Maktabgacha ta’limda kollaborativ jismoniy rivojlantirish modeli quyidagi tarkibiy qismlardan iborat Bunda “t**arbiyachi — bosh koordinatsion shaxs” sifatida** jarayonni rejalashtiradi, vazifalarni taqsimlaydi, xavfsizlikni ta’minlaydi.



“Bolalar — faol hamkorlar” sifatida mashg‘ulotda bir-biriga yordam beradi, rollar bo‘yicha topshiriqlar bajaradi, jamoaviy qarorlar qabul qiladi.

“Ota-onalar — sherik-ta’lim subyekti” sifatida, qo‘shimcha mashg‘ulotlar tashkil qiladi, sport anjumanlarida ishtirok etadi.

“Mutaxassislar — tibbiyot, psixolog, trenerlar” sifatida sog‘liq monitoringi olib boradi, individual tavsiyalar beradi.

“Hamkor tashkilotlar” sifatida sport maktablari, bog‘lar, markazlar muhim rolga ega.

Quyidagi metodlar jismoniy rivojlanish jarayonida yuqori samara beradi:

Guruhli harakatli o‘yinlar: «Kapalaklar uchadi», «Kim tez topadi?», «Estafeta»….

Juftlikda mashqlar bajarish: “Oyna”, “To‘plarni almashish”, “Muvozanat mashqlari”, “juftlikda bog‘langan holda yugurish”.

Stansiyalar metodi - “Har bir stansiyada yangi topshiriq”.

«Lider navbati» texnologiyasi: “har mashg‘ulotda yangi yetakchi”

Ota-onalar bilan jamoaviy sport tadbirlari: «Sportli shanba», oilaviy spartakiada.

Raqamli kollaborativ texnologiyalar: interaktiv ekran, AR o‘yinlar, video-mashqlar.

MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISH BO‘YICHA METODIK TAVSIYALAR

Yoshga mos yuklama tanlash: Bola jismoniy tarbiyasida eng muhim tamoyillardan biri — yosh va individual imkoniyatga mos yuklama tanlashdir. Bu mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir faoliyati, nafas olish va psixologik tayyorgarlikning xavfsiz rivojlanishini ta’minlaydi.

Asosiy tamoyillar: yuklamani bosqichma-bosqich oshirish — birdaniga og‘ir yuklama berilmaydi. Qisqa, ammo takroriy mashqlar bajarish— maktabgacha yosh uchun eng maqbul usul hisoblanadi. O‘yin orqali yuklama berilsa, motivatsiya yuqori bo‘ladi. Individual yondashuv sifatida bolaning vazni, sog‘lig‘i, temperamentiga qaraladi. Xavfsizlik va to‘g‘ri nafas olish — har doim nazoratda bo’lishi lozim.

2–3 yosh bo‘yicha tavsiya etilgan yuklamalar sifatida mashg‘ulot davomiyligi **8–10 daqiqa** bo’lishi, kuniga harakat **90–120 daqiqa** (bo‘laklarga bo‘lingan holda), faoliyat: yurish, sekin yugurish, koptok itarish, to‘siqlardan o‘tish, muvozanat va asosiy harakat malakalariga e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

3–4 yoshda mashg‘ulot davomiyligi **15–20 daqiqa bo’lishi, y**ugurish masofasi **10–15 metr bo’lishi, o**‘yinlar juftlikda harakat, halqa, yumshoq to‘p bilan mashqlar shaklida tashkil etilishi lozim. Gavda, qo‘l–ko‘z koordinatsiyasiga e’tibor qaratish zarur.

4–5 yosh mashg‘ulot davomiyligi **20–25 daqiqa bo’lib, y**ugurish masofasi **20–30 metrgacha bo’lib, s**akrashda estafeta, labirint yo‘lakchalari mashqlari asosida bo’lishi zarur. Bolada chaqqonlik, tezkorlikka e’tibor qaratish tavsiya etiladi

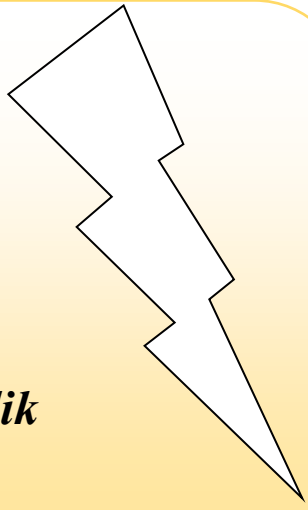
5–6 yoshda mashg‘ulotlar davomiyligi 25–30 daqiqaga yetkaziladi. Yugurishda 40–50 metr masofa tanlanadi. Jamoaviy o‘yinlar, sport elementlari (mini-futbol, velosiped)ga, jamoaviy hamkorlik va chidamlilikka e’tibor qaratish lozim.

6–7 yoshda mashg‘ulot davomiyligi **30–35 daqiqagacha bo’lib, y**ugurish uchun **60–80 metr masofa tanlanadi.** Aralash mashqlar: sakrash, toshcha uloqtirish, maydonchada harakatlar amalga oshiriladi. Yugurush, sakrash texnikalari, o‘zini boshqarish, sport madaniyatiga e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

Jismoniy yuklama mos kelayotganini ko‘rsatuvchi belgilar sifatida nafas olishning ritmik, haddan tashqari tez bo’lmasligi, mashqdan keyin 2–3 daqiqada tiklanish, quvonch, ishtirokga qiziqish, charchoq, lekin kuchli toliqishsizlar kuzatilishi tabiiy hol sanaladi.

Ortiqcha yuklama belgisi

- ***bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi***
- ***lablar oqarishi yoki ko‘karishi***
- ***tez-tez nafas qisishi***
- ***mashg‘ulotni davom ettirishni istamaslik***
- ***shikoyatli og‘riqlar***



Bunday holatda darhol to‘xtatish va dam berish zarur.

Pedagog va ota-onalar uchun tavsiyalar

- Mashg‘ulotga **qizdirish** va **cho‘zish**ni kiritish.
- Har 5–7 daqiqada **qisqa dam olish**.
- Issiq-sovuqqa mos kiyim.

- Sog‘liq kartasi yoki shifokor tavsiyasini hisobga olish.
- Raqobatni emas, **hamkorlikni** ustuvor qilish.

Jismoniy yuklama bolaning yoshi, sog‘lig‘i va psixofiziologik rivojlanishiga mos bo‘lsa, u nafaqat jismonan, balki emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishni ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Kollaborativ yondashuv — maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini kuchaytirish, ularni ijtimoiy faol, jamoada ishlay oladigan, sog‘lom va baquvvat shaxs sifatida tarbiyalashning eng samarali pedagogik yo‘nalishlaridan biridir. Bu metodlar ta’lim jarayonini jonlantiradi, bolalarda qiziqish uyg‘otadi, raqobat emas — hamkorlik, yakkalanish emas — birlashish madaniyatini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni.
2. Maktabgacha ta’lim davlat dasturi.
3. Vygotskiy L.S. «Bola psixologiyasi».
4. Bronfenbrenner U. «Inson rivojlanish ekologiyasi».
5. Montessori M. «Bola sirti».
6. Zamonaviy pedagogika, sport pedagogikasi va nurafshon metodik qo‘llanmalar.