

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti
Farg'ona filiali**

**“Bolalar psixologiyasi”
moduli**

**2-Mavzu: MAKTABGACHA YOSHDAGI
BOLALARNING JISMONIY
RIVOJLANISHI VA ULAR
FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI**

Katta o'qituvchi: Kurbonova Shaxnoza Nimadovna



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA ULAR FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

Reja:

- 1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi.*
- 2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlash va yo'naltirish.*
- 3. Bolalar faoliyatining psixologik tavsifi*

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI

Ilk va maktabgacha tarbiya yoshidagi jismoniy rivojlanish, *bo'y, gavda massasi, bosh aylanasi, ko'krak qafasi* kabi asosiy ko'rsatkichlarning tinimsiz o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi.



**Bo'y,
gavda massasi**

**Ko'krak qafasi
aylanasi**



Bosh aylanasi



Bola hayotining birinchi yilida uning bo‘yi taxminan 25 sm ga o‘sadi. Bola 5 yoshga yetganda uning bo‘yi avvalgidan ikki barobar o‘sadi



Hayotining birinchi yilida bola gavdasining og‘irligi uch barobar oshadi, bir yildan so‘ng esa uning og‘irligi deyarli bir xilda, yiliga 2-2,5 kg ga orta boradi, 6-7 yoshda esa uning og‘irligi bir yoshga to‘lgandagidan ikki barobar ortadi

Ko'krak qafasi aylanasi ham notekis rivojlanadi, bu bola hayotining birinchi yilida ayniqsa tezroq kechib, u 12–15 sm ga kengayadi. Maktabgacha bo'lgan butun davr ichida ko'krak qafasi aylanasi taxminan yana shunchaga kengayadi. Ko'krak qafasi aylanasi kattaligi bolaning chiniqqanligiga, uning jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligiga (mushaklar, nafas olish funksiyasi, yurak-tomir tizimining rivojlanganligiga bog'liq.



Bosh aylanasining ilk yoshdagi o'zgarishi asosan bosh miya massasining o'zgarishi bilan belgilanadi (biroq bosh suyagidagi raxitga oid o'zgarishlar bo'lishi mumkinligini ham unutmaslik lozim).

Suyak tizimi

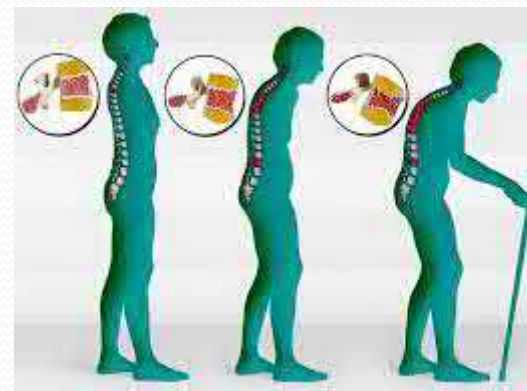


Bolalardagi **suyak tizimi** kattalarnikiga qaraganda tog'ay to'qimaga boy bo'ladi. Shuning uchun ham bola suyagi yumshoq, qayishqoq, uncha mustahkam bo'lmaydi, tashqi noqulay omillar ta'sirida tez qiyshayadi va noto'g'ri shaklga kirib qoladi. 2–3 yoshdan boshlab suyak to'qimasi plastinkali tuzilishga ega bo'la boshlaydi. Skeletning suyakka aylanishi butun bolalik davri davomida kechadi.

Tovon ravoqlari

Tovon ravoqlarining shakllanishi bola hayotining birinchi yilida boshlanadi, yura boshlashi bilan bu jarayon tezlashib, maktabgacha tarbiya yoshida davom etadi. Shuning uchun mos keladigan poyabzal (poshnali) tanlashga e'tibor berish lozim.

Maktabgacha kichik yoshdagi bolalarda bukuvchi muskullar yetarlicha rivojlanmagan va juda zaif bo'ladi, shuning uchun bolalar ko'pincha boshini eggan, yelkalari yig'ilgan, bukchaygan, ko'kragi ichkariga botgan kabi noto'g'ri holatlarda o'tiradilar.





Akseleratsiya – terminini 1935 yilda nemis vrachi **Robert Kox** taklif qilgan, u lotinchada tezlashuv degan ma'noni anglatadi.



Akseleratsiya tushunchasiga bolalar va o'smirlarda o'sish va rivojlanishning tezlashuvi, balog'atga yetish davrining birmuncha erta boshlanishi, sensor mexanizmlar ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish, somatik (mushak) tizimlarining oldingi avlodlarga nisbatan tezroq rivojlanishi kiradi.

Jismoniy tarbiya



Jismoniy tarbiya tizimining barcha boʻgʻinlaridagi yagona maqsad: bolalarni hayotga, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash ishini amalga oshirishdir.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari, ularni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda berilganidir.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir.

- 1.** Sogʻlomlashtirish vazifalari.
- 2.** Taʼlimiy vazifalar.
- 3.** Tarbiyaviy vazifalar.

Sog'lomlashtirish vazifalari



Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda **sog'lomlashtirish vazifalari** quyidagilardir:

- ❑ suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, bo'g'im-bog'lam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
- ❑ tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
- ❑ barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);
- ❑ ko'proq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining rivojlanishiga e'tibor qaratish lozim;



Ta'limiy vazifalar

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi *ta'limiy vazifalar* hal etiladi:



- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish);
- to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;
- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.
- Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SPORTGA BO‘LGAN MOTIVLARINI ANIQLASH VA YO‘NALTIRISH

Psixologiyada ***motiv*** deganda insonni faoliyatga ichki undovchi sifatida ishtirok etadigan hamma narsalar tushuniladi. Turli xildagi qiziqishlar, intilishlar, berilish, ko‘rsatmalar, ideallar va boshqalar motivi bo‘lishi mumkin. Shaxsning nima qilmoqchi yoki nimaga erishishni belgilovchi faoliyat maqsadidan farqli ravishda motivlar u nima uchun aynan ana shu ishni bajarishni yoki shunga erishishni xohlashini tushuntiradi.



Motivatsiya



Motivlar shaxs tomonidan faol anglab etilmasligi yoki qisman anglab etilishi mumkin. Haqiqatda shaxsni faoliyatga bir emas, balki bir necha bir-biri bilan bogʻliq motivlar qoʻzgʻatadi, ularning toʻplami *motivatsiya* deb ataladi.

Motivatsiya tarkibida har doim ustun turuvchi motiv hamda ikkinchi darajali, boʻysunuvchi motivlar mavjud boʻladi.

Motivlarning kuchliligi, ularning barqarorligi, shaxsning asosiy ijobiy maʼnaviy koʻrsatmalariga va qadriyatli yoʻnalishlariga mosligi maqsadga yoʻnalgan, yuqori faollikka ega va samarali faoliyatning muhim shartidir.



BOLALAR FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAVSIFI

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyati bu ***o'yin***dir. Bog'cha yoshidagi bolalarning o'yin faoliyatlari masalasi asrlar davomida juda ko'p olimlarning diqqatini o'ziga jalb qilib kelmoqda. Ma'lumki, bolaning yoshi ulg'ayib mustaqil harakat qilish imkoniyati oshgan sari uning atrofidagi narsa va hodisalar bo'yicha dunyoqarashi kengayib boradi.



Rolli o‘yin

Rolli o‘yin – bog‘cha yoshidagi bolalarning yetakchi faoliyatidir. Rolli o‘yin mazkur yosh davridagi bolalarning eng muhim faoliyati bo‘lib, ular bunday o‘yinda go‘yo katta yoshdagi shaxslarning barcha vazifalari va ishlarini amalda bevosita bajaradilar.



Shu boisdan o‘yin faoliyati uchun maxsus yaratiladigan haroitlarda ijtimoiy muhit voqealari, oilaviy turmush hodisalari, shaxslararo munosabatlarini umumlashtirgan xolda aks ettirishga harakat qiladilar.

Mehnat faoliyati



Bolalarning *mehnat* faoliyatlarini o'zida qamragan mashg'ulotlar asosan bog'cha yoshidagi davrdan boshlanadi. Bu yoshda bolalarning mehnatlari juda sodda va elementar bo'lsa ham ularning psixik taraqqiyotlarida juda katta ahamiyatga egadir. Bog'cha yoshidagi bolalar bilan o'tkaziladigan suhbatlar natijasida bolalarda mehnatga nisbatan ijobiy munosabat, mehnat qilish dastavval bolalarning o'yinlarida namoyon bo'ladi. Bolalar kattalarning mehnat faoliyatlarini o'zlarining o'yinlarida taqlidan takrorlash bilan cheklanib qolmay, balki kattalar mehnatida bevosita qatnashish uchun harakat qila boshlaydilar.



**E'tiboringiz uchun
rahmat!**