

## MAKTAB YOSHIGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPYUTERDAN FOYDALANISH.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15531362>

**Xudaynazarov Ikram Imamovich**

*IPU dotsenti*

### **Аннотация**

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida axborot kompyuter texnologiyalaridan foydalanish muammolari bo'yicha nazariy va uslubiy materiallar, sog'lom turmush tarzi haqida g'oyalarni shakllantirish va bolalar salomatligini saqlash uchun axborot kompyuter texnologiyalaridan foydalanishning uslubiy usullari mavjud.

### **Аннотация**

Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования информационных компьютерных технологий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, методические приемы использования информационных компьютерных технологий для формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья детей.

### **Abstract**

Article contains theoretical and methodical materials on a problem of use of information computer technologies in physical training of children of the senior preschool age, methodical receptions of use of information computer technologies for formation of representations about a healthy way of life and for preservation of health of children. Index terms: information technologies, computer, preschool children, physical culture, healthy lifestyle.

### **Kalit so'zlar**

axborot texnologiyalari, kompyuter, maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi.

### **Ключевые слова**

информационные технологии, компьютер, дошкольники, физическая культура, здоровый образ жизни.

Axborot kompyuter texnologiyalaridan (AKT) foydalanishning dolzarbligi maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirishning ijtimoiy

ehtiyoji, zamonaviy kompyuter dasturlari va sog'liqni saqlash tejaydigan kompyuter texnologiyalaridan foydalanishning amaliy ehtiyoji bilan belgilanadi. Maktabgacha yosh - har bir inson hayotidagi eng muhim davrlardan biri. Aynan shu yoshda salomatlik va to'g'ri jismoniy rivojlanish poydevori qo'yiladi, harakat qobiliyatlari shakllanadi, jismoniy tarbiya va sportga qiziqish shakllanadi, shaxsiy, axloqiy-irodaviy va xulq-atvor fazilatlarini tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etish, bolalarni yoshligidanoq sog'lomlashtirish va har tomonlama kamol toptirish, maktabga va keyingi ijtimoiy hayotga o'z vaqtida tayyorlashni ta'minlash nihoyatda muhim. Shuning uchun bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi sohasidagi muammolar xilma-xil va ahamiyatlidir. Ular bolalarning potentsial imkoniyatlarini o'rganish, ularning rivojlanishini ta'minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishning eng muhim masalalarini qamrab oladi; barcha yosh bosqichlarida butun ta'lim jarayonining mazmuni va usullarini ishlab chiqishga kompleks yondashuv - ilmiy asoslangan harakat rejimi, asab tizimining gigiyenasi, qattiqlashuvi; zarur yo'nalishlarni o'rgatish; axloqiy ong va xulq-atvorni tarbiyalash, fikrlash mustaqilligi, darsning turli shakllarida va o'yin faoliyatida ijodiy faollik, sportga, mehnatga muhabbat va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, ularning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash usullaridan chetda qolmasligi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash, jamiyatning yangi talablariga javob beradigan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda yaxshi natijalarga erishish uchun bizga yangi vositalar va ular asosida qurilgan yangi o'qitish texnologiyalari kerak. Ta'lim muassasalarida kompyuterlardan foydalanish bo'yicha olib borilgan mahalliy va xorijiy tadqiqotlar nafaqat buning imkoniyati va maqsadga muvofiqligini, balki kompyuterning intellekt va umuman bolaning shaxsiyatini rivojlantirishdagi alohida ahamiyatini ishonchli tarzda isbotlaydi [1, 2, 3, 4]. , 5, 6]. Shuni ta'kidlash kerakki, kompyuterdan o'quv jarayonining barcha bosqichlarida: yangi materialni tushuntirishda, mustahkamlashda, takrorlashda, bilim, ko'nikma va malakalarni nazorat qilishda foydalanish mumkin. Hayotning o'zi tadqiqotchilar, amaliyotchilar va olimlar oldiga bir qancha vazifalarni qo'ydi:

- bolalar bog'chalarida dastlab kompyuterlarni joriy etish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash, tarbiyalash va rivojlantirish uchun kompyuterlardan foydalanish modellarini yaratish;
- kompyuterning bolalarning xulq-atvori, kognitiv rivojlanishiga ta'sirini, shuningdek, jismoniy va aqliy rivojlanishida og'ishlarga duchor bo'lgan bolalar bilan tuzatish ishlarida kompyuterdan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish. Samarali bo'lishi uchun ta'lim va ta'lim jarayonlari hissiy, ijobiy va qulay bo'lishi kerak. AKTdan foydalanish bolaning o'zini namoyon qilish qo'rquvini yo'q qiladi,

ijodiy faollikni rag'batlantiradi va uni fiziologik cheklovlardan xalos qiladi: chiza olmaydigan bola grafik muharrirlar yordamida dizayn va grafika bilan shug'ullanishi mumkin; bilim sinovi tashvishini boshdan kechirayotgan bola xayrixoh kompyuter dasturi tomonidan sinovdan o'tkaziladi va hokazo. "Didaktikaning oltin qoidasi" yaratuvchisi Ya.A. nimani orzu qilgan edi. Komenskiy pedagogika darsliklarida truizm deb e'lon qilingan, lekin har doim ham amalga oshirilmagan narsa axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida haqiqatga aylandi. Samarali vositalar bilan qurollangan, muloqot yoki inson psixosomatikasi imkoniyatlari bilan cheklanmagan bilish shaxs uchun hissiy jihatdan jozibador bo'lib, yuqori qiymatli parametrlarga ega bo'ladi. Agar bugungi kunda biz kompyuterdan foydalanishning maqbulligi haqida mutlaqo haqli ravishda gapira olsak, bu ta'lim ma'lumotlarini taqdim etish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi va bolaning motivatsiyasini kuchaytirishga imkon beradi. Multimedia texnologiyalaridan foydalanish (rang, grafik, ovoz, zamonaviy video uskunalar) turli vaziyatlar va muhitlarni simulyatsiya qilish imkonini beradi. Multimedia mahsuloti katta muzey yoki kutubxonadan kam bo'lmagan ma'lumotlarni o'z ichiga olishi mumkin. Multimedia dasturlariga kiritilgan o'yin komponentlari o'quvchilarning kognitiv faolligini faollashtiradi va materialni o'zlashtirishni kuchaytiradi. O'yin o'ynash va o'rganish uchun katta imkoniyatlarga ega bo'lgan kompyuter bolaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, lekin har qanday texnologiya singari, u o'z-o'zidan qimmatli emas va faqat o'qituvchi (pedagog), bola va bolalarning o'zaro ta'siri orqali. kompyuter ijobiy natijaga erishish mumkin. O'qituvchi (pedagog) o'z oldiga qanday maqsadlarni qo'yadi va ularning yechimiga qanday yo'llar bilan erishadi, kompyuterning bolaga ta'sirining tabiati va kuchini belgilaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda kompyuter, keyin esa bunday ishning nazariy, didaktik va uslubiy jihatlari hali ham har tomonlama va chuqur o'rganishni talab qiladi. Ta'limni kompyuterlashtirish bilan bog'liq holda, bolaning tanasi va kompyuter o'rtasidagi o'zaro ta'sirning xususiyatlari bilan bog'liq umumiy va o'ziga xos ko'plab muammolar paydo bo'ldi. Ular orasida kompyuter foydalanuvchilarining sog'lig'ini himoya qilish, ularning ishlashining pasayishiga yo'l qo'ymaslik va ortiqcha ishlamaslik bilan bog'liq fiziologik va gigiyenik muammo yetakchi rol o'ynaydi. "Kompyuter" charchoq namoyon bo'lishining to'rtta asosiy turi mavjud:

1. O'z-o'zini nazorat qilishni yo'qotish: bola tez-tez yuziga tegadi, barmog'ini so'radi, qiyshaydi, qichqiradi va hokazo.
2. Kompyuterga qiziqishning yo'qolishi: bola tez-tez chalg'itadi, suhbatni boshlaydi, boshqa narsalarga e'tibor beradi, ishlashni davom ettirishni xohlamaydi.

3. “Charchagan” holati: bola bir yo’nalishda yoki boshqa tomonga suyanadi, stulda orqaga suyanib, oyoqlarini ko’taradi, stolning chetiga suyanadi.

4. Emotsional-nevrotik reaksiya – qichqiriq, sakrash, raqsga tushish, isterik kulgi va boshqalar [3]. Kompyuterdan foydalanadigan odamga zararli ta’sir ko’rsatadigan asosiy omillar:

1. Uzoq vaqt davomida qattiq o’tirish holati.
2. Monitordan elektromagnit nurlanish ta’siri.
3. Ko’zning charchashi, ko’rishning zo’riqishi.
4. Qo’llarning bo’g’imlarini ortiqcha yuklash.

Ma’lumki, tartibga solinmagan uzoq muddatli ish, qanchalik oson bo’lmasin, ertami-kechmi odamning charchashiga yoki hatto ortiqcha ishlashiga olib keladi. Shuning uchun har qanday faoliyat turi standartlashtirilgan bo’lishi kerak. Kompyuterda ishlashda inson tanasi ruhiy, vizual va jismoniy stress bilan tavsiflangan muayyan stresslarni boshdan kechiradi. Tananing turli organlari va tizimlarida o’zgarishlar kuzatiladi, lekin birinchi navbatda ko’rish va asab tizimi ta’sir qiladi. Ro’yxatga olingan hodisalar bilan bir qatorda, ko’pchilik mushaklarda sezilarli noqulaylikni boshdan kechirishadi. Uning belgilari boshqacha: mushaklarning og’rig’i, qattqlik, charchoq hissi, titroq, konvulsiyalar. Butun tananing mushaklari azoblanadi, lekin asosan yuqori yelkama-kamar mushaklari bolaning kompyuter bilan aloqa qilishining juda muhim va kam o’rganilgan jihati psixologik hisoblanadi. Kompyuter kattalar tomonidan yaratilganligini unutmasligimiz kerak. Mo’rt va tajribasiz bola kattalar, ko’pincha dushman va tushunarsiz dunyoga tushib qoladi. Bu boradagi har qanday nomuvofiqliklar istalmagan psixologik oqibatlariga olib kelishi mumkin. 5-6 yoshli bola uchun, agar u mutlaqo sog’lom bo’lsa, ya’ni, sog’lik holatiga ko’ra, u 1-salomatlik guruhiga kiradi, kompyuterda bir martalik ishlashning maksimal chegarasi 15 daqiqani tashkil qiladi [3, 4]. Biroq, maktabgacha yoshdagi bolalarning barchasi mutlaqo sog’lom emas, ularning ko’pchiligi normadan ma’lum bir og’ish, hatto surunkali kasalliklarga ega; 5 yoshli barcha bolalar va sog’lig’i bilan bog’liq muammolar bo’lgan 6 yoshli bolalar uchun ish vaqtini 10 daqiqagacha qisqartirish yaxshiroqdir; katta yoshdagi bolalar uchun ish vaqti yarim soatdan oshmaydi. Ko’rish qobiliyatini buzish xavfi ostida bo’lgan bolalar uchun kompyuterda o’tkaziladigan vaqtni individual ravishda dozalash kerak. Bunday holda, bitta bola bilan mashg’ulotlarning chastotasi haftada ikki martadan ko’p bo’lmasligi kerak. Tadqiqotimizning maqsadi - katta maktabgacha yoshdagi (5-6 yosh) bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida kompyuter ta’lim va sog’lamlashtirish dasturlaridan foydalanish samaradorligini ko’rsatish. Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat edi:



1. Bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bo'yicha boshlang'ich bilimlarni egallashiga kompyuter o'qitish dasturlarining pedagogik ta'sirini o'rganish.

2. Kompyuter faoliyatining bolalarning fiziologik funktsiyalari va jismoniy holatiga ta'sirini aniqlash.

3. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida AKT usullarini ishlab chiqish va joriy etish.

Eksperimental tadqiqotda katta maktabgacha yoshdagi bolalar ishtirok etdi - 70 kishi (eksperimental guruhda (EG) 30 bola va nazorat guruhida (CG) 40) EGdagi bolalar, maktabgacha ta'lim muassasasi tomonidan qabul qilingan jismoniy tarbiya dasturi ( "Bolalikdan o'smirlik davrigacha", T.N.Dovronova va boshqalar) biz taklif qilgan o'quv va ko'ngilochar dasturlarda AKTdan foydalangan holda mashg'ulotlar o'tkazdilar, KG dagi bolalar esa ta'lim muassasasining jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha bolalarning asoslarini shakllantirish uchun o'qitildi. Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlar, biz kompyuter o'quv dasturini ishlab chiqdik. Kompyuterni o'qitish dasturini va uni qo'llashni tahlil qilishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan asosiy jihatlarni ta'kidlaymiz:

- psixologik - bu dastur o'quv motivatsiyasiga, fanga bo'lgan munosabatga qanday ta'sir qiladi, unga bo'lgan qiziqishni oshiradi yoki kamaytiradi; talabalarda o'z qobiliyatlariga ishonchsizlik paydo bo'ladimi - mashina tomonidan qo'yilgan qiyin, aniq shakllantirilgan yoki noan'anaviy talablar uchun;

- pedagogik - dastur ta'lim kursining umumiy yo'nalishiga qay darajada mos kelishi va o'quvchilarda atrofdagi dunyo haqidagi to'g'ri tasavvurlarni shakllantirishga yordam berishi;

- uslubiy - dastur materialni yaxshiroq o'rganishga yordam beradimi, bolaga taklif qilinadigan vazifalarni tanlash asoslimi, material uslubiy jihatdan to'g'ri berilganmi;

- tashkiliy - kompyuter va axborot-kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda o'tkaziladigan darslarning oqilona rejalashtirilganligi, o'quvchilarning mustaqil ishlarni bajarishlari uchun yetarlicha kompyuter vaqti bilan ta'minlanganligi.

Ta'lim jarayonida eng qimmatli narsa - bu aniq mantiqsiz dasturiy vositalar, qat'iy ko'rsatmalar, bolaga materialni o'rganishning u yoki bu usulini tanlash erkinligini, murakkablikning oqilona darajasini va shaklni mustaqil ravishda belgilaydigan vositalardir. Bir qator tadqiqotlarda (A.V.Keneman, N.R.Kozlenko, G.P.Leskova, A.T.Puni, L.A.Shurakovskaya va boshqalar) jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim-tarbiya muammolarini hal etishning ahamiyati qayd etib, jismoniy tarbiya darslarida bolalarning o'rganilayotgan materialni tez

o'zlashtirishiga hissa qo'shadi, bilim yanada mustahkam va mustahkam bo'ladi va fikrning faol ishlashini ko'rsatadi. Bolalarning kompyuter faoliyati nafaqat intellektni rivojlantirish, balki ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ham katta ahamiyatga ega. Har qanday o'yinlarda, eng oddiydan eng murakkabgacha, bolalar qo'llarining nozik mushaklari va bolalarning motorli ko'nikmalarini rivojlantiradigan muayyan tugmachalarni bosishni o'rganishlari kerak. Olimlarning ta'kidlashicha, barmoqlarimiz bilan qanchalik kichik va murakkab harakatlarni amalga oshirsak, miyaning ko'proq qismlari ishda ishtirok etadi. Qo'llar singari, ko'zlar ham miya yarim korteksida juda katta vakolatga ega. Biz nima ustida ishlayotganimizni qanchalik chuqurroq ko'rib chiqsak, miyamiz shunchalik ko'p foyda keltiradi. Shuning uchun harakatni muvofiqlashtirishni shakllantirish va vizual vosita analizatorlarining birgalikdagi faoliyatini muvofiqlashtirish juda muhimdir, bu bolalarning kompyuterlarda darslarida muvaffaqiyatli amalga oshiriladi [1, 5]. Kompyuter bilan muloqot bolalarda birinchi navbatda o'yin faoliyati, keyin esa ta'lim faoliyati sifatida katta qiziqish uyg'otadi. Qiziqish kognitiv motivatsiya, ixtiyoriy xotira va e'tibor kabi muhim tuzilmalarning shakllanishida yotadi va aynan shu fazilatlar bolaning maktabga psixologik tayyorgarligini ta'minlaydi. Bolalarning kompyuterdagi mashg'ulotlarida ko'z va qo'l harakatlarining eng yaxshi muvofiqlashuvi shakllanadi; bu ixtiyoriy taqsimlangan diqqatni shakllantirishga yordam beradi. Kompyuterni boshqarish operatsiyalarining o'zi kattalar uchun juda murakkab, ammo agar ular bolalikda shakllangan bo'lsa, kelajakda siz undan ham murakkabroq narsalarni osongina o'zlashtirishingiz mumkin. Kompyuter nafaqat bolaning intellektual qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, balki mustaqillik, xotirjamlik, diqqatni jamlash, qat'iyatlilik, qatiqqo'lik kabilar kuchli irodali fazilatlarni tarbiyalaydi, shuningdek, o'yin qahramonlariga yordam berish orqali bolani faol empatiyaga kiritadi, uning atrofidagi dunyoga bo'lgan munosabatlar doirasi bu orqali bolani boyitadi. 5-6 yoshli bolalarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ularda magistral va orqaning katta muskullari yaxshi rivojlangan, qo'llarning nozik motorli ko'nikmalari esa sust rivojlangan (ammo, I.A.Aryamov va G.P.Yurkoning fikricha, 5-6 yoshda). 6 yoshli bolada oyoq-qo'llarning kichik mushaklarining rivojlanishini tezlashtiradi). Bolaning shaxsiy kompyuter klaviaturasi va sichqoncha bilan ishlashi qo'llarning kichik mushaklarini jalb qiladi va shu bilan ularning rivojlanishini rag'batlantiradi. Bundan tashqari, ma'lumki, miya yarim sharidagi kichik mushaklarning hissiy ko'rinishi katta mushaklarnikiga qaraganda ancha katta, bu esa katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va rivojlanishi tizimida ushbu motor harakatlarini qo'llash maqsadga muvofiqligini yana bir bor tasdiqlaydi [1]. Ko'pgina ota-onalar

farzandlarining bema'niligi va murakkab jismoniy mashqlarni takrorlashda qiynalayotganligi haqida shikoyat qiladilar. Ba'zi bolalar, hatto olti yoshda ham, "o'ng" va "chap" kabi xususiyatlarni farqlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bunday kamchiliklar aqliy zaiflik yoki rivojlanish kechikishini ko'rsatmaydi, lekin ular o'z-o'zidan ketishiga umid qilmaslik kerak. Aynan kompyuter bunday murakkab nuqsonni yengishda oson va tez yordam berishi mumkin (nega hatto tajribali psixologlarga ham ba'zan bir necha oy kerak bo'ladi?). Kompyuterda ishlaganda, bolalar tabiiy ravishda, qo'shimcha maxsus bilimga ega bo'lmasdan, zarur vizual-motor reaksiyasini rivojlantiradilar. Shuni hisobga olish kerakki, bola genetik jihatdan kattalar tomonidan g'amxo'rlik qilish va g'amxo'rlik qilish uchun dasturlashtirilgan. U hali sog'lom turmush tarziga o'z ehtiyojiga ega emas. Bu ehtiyoj bolaning faol sog'lomlashtirish faoliyati jarayonida shakllanishi va bu jarayon bolaga zavq keltirishi kerak. Bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlashning yangi uslub va texnologiyalarini, jumladan, kompyuterlardan foydalanishni topish va amaliyotga tatbiq etish zarur. Katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bo'yicha asosiy bilimlarni shakllantirish ko'rsatkichlarini ishlab chiqdik:

1. Atrof-muhit haqidagi g'oyalar.
2. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullari haqidagi fikrlar.
3. Jismoniy madaniyatning asosiy atamalarini bilish.
4. Tanangizning tuzilishi, ichki organlarning maqsadi haqida ma'lumot.
5. Organizmga nima foydali va nima zararli ekanligini bilish.
6. Ertalabki mashqlarni mustaqil o'tkazish qobiliyati.
7. Sog'lom turmush tarzi haqidagi nazariy bilimlarni kundalik faoliyatda qo'llash qobiliyati.
8. Jismoniy tarbiya darslarida va kundalik hayotda xavfsizlik choralariga rioya qilish qobiliyati.

Diagnostic maqsadlarda biz an'anaviy usullardan (og'zaki savollar, rivojlanish darajasini aniqlashga qaratilgan bolalar bilan suhbatlar) va kompyuterdan foydalanish usullaridan (kompyuter test topshiriqlari) foydalandik. Bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini bilishning quyidagi shartli darajalari ishlab chiqilgan:

1. Yetarli. Bolalar atrofdagi dunyoni to'liq, yoshiga mos ravishda tushunadilar, uning ob'ektlari orasidagi bog'liqlikni aks ettira oladilar, umumlashtiradilar, farqlaydilar, solishtiradilar, ilgari olingan bilimlardan foydalanadilar, topshiriqlarni to'g'ri bajaradilar. Bu daraja, shuningdek, sog'lom turmush tarzi haqida yetarlicha to'liq, aniq, umumlashtirilgan va ongli bilimlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi; mustaqil ravishda, hayotiy vaziyatni to'liq tahlil qilish, uning

muhim xususiyatlarini ajratib ko'rsatish va shu asosda o'z faoliyati uchun adekvat vazifani qo'yish qobiliyati, bu operatsiya ba'zan qisqargan, aqliy tekislikda sodir bo'ladi. Bolalar o'z faoliyatini qanday rejalashtirishni bilishadi. Bolalarning sog'lom turmush tarziga oid savollarga javoblari aniq, aniq, to'liq va asosli.

2. Zarur. Bolalar atrofdagi dunyo haqida to'liq bo'lmagan, ammo yetarli darajada tushunchaga ega, ular mustaqil ravishda egallagan bilimlaridan qanday foydalanishni biladilar, taqqoslash, tahlil qilish va bashorat qilish uchun topshiriqlarni bajarishda kichik xatolar va noaniqliklarga yo'l qo'yadilar. Bolalar muammoli vazifalarni mustaqil ravishda hal qilishda qiynaladilar va ko'pincha o'qituvchining yordamiga muhtoj. Ular ishni mantiqiy ketma-ketlikda, ishonchli, mustaqil bajarsalar-da, ish tartibini rejalashtirishni, o'z mulohazalari va harakatlarini turtki qilishni bilmaydilar. Bir qator harakatlarda ular noaniqliklarga yo'l qo'yadilar, ammo ba'zi harakatlar juda oqilona amalga oshiriladi. Sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq savollarga javoblar etarli darajada batafsil emas va bunday bolalar uchun noto'g'ri asoslanadi.

3. Yetarli emas. Bolalar atrofdagi dunyoni to'liq anglamaydilar, o'zlashtirgan bilimlarini mustaqil ravishda qo'llashda qiynaladilar, muammoli masalalarni hal qilishda o'qituvchining doimiy yordamiga muhtoj va hatto yordam bilan ham ularni to'g'ri hal qila olmaydi, intellektual mehnat texnikasini yomon bilish natijasida xulosa chiqara olmaydi. Ular harakat usullarini tanlash nuqtai nazaridan o'z faoliyatini qanday farqlashni bilmaydilar va muayyan muammoni hal qilish uchun vositalarni tanlashda qiynaladilar. Bunday bolalarda sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq savollarga javoblar rivojlanmagan, zaif, noaniq va asossizdir. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlar asoslarini shakllantirish metodologiyasi biz tomonidan o'rganish nazariyasining o'qituvchi va talabalarning amaliy faoliyatiga proektsiyasi sifatida qaraladi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlarni, keyinchalik ko'nikma va odatlarni egallash shaxsning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi, mikro va makro muhitning salbiy ta'sirini kamaytirishning kalitidir. Kompyuterda ma'lumotlarni taqdim etishning boy imkoniyatlari ta'lim mazmunini o'zgartirish va boyitish imkonini beradi, bu shubhasiz maktabgacha yoshdagi bolalarning tez o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga moslashishiga va natijada bolalar salomatligini saqlashga yordam beradi. Shubhasiz, kompyuter maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning an'anaviy usulini hech qachon almashtirmaydi. Kompyuter jismoniy tarbiya jarayonining sifatini oshirish vositalaridan biri bo'lib, undan foydalanish uning maqsadga muvofiqligiga bog'liq. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh bolalarida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bo'yicha asosiy bilimlarni shakllantirish tajriba davomida sezilarli darajada yaxshilandi,



nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich unchalik oshmadi. Pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatdiki, kompyuterdan foydalangan holda mashg'ulotlar bolalarda jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida barqaror qiziqishni shakllantirishga yordam beradi. Buni eksperimentdan so'ng EG bolalar bilan suhbatlar natijalari ham tasdiqlaydi. Bolalar bog'chada bo'lganlaridayoq jismoniy tarbiya darslariga e'tibor berib, ularni rasm chizish darslari bilan bir qatorda birinchi o'ringa qo'ya boshlagan bo'lsa, eksperimentdan oldin jismoniy tarbiya darslari ahamiyatiga ko'ra faqat to'rtinchi o'rinni egallagan. Eksperimental guruhdagi bolalarda ish faoliyatini yaxshilash, tarkibiy qismlarning rivojlanish darajasini oshirish, jismoniy tarbiyaga ongli ravishda faol munosabatni shakllantirish eksperimentning pedagogik shartlarini amalga oshirish bilan bog'liq. Bu shuni aytishga imkon beradiki, kompyuterdan foydalanish va maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishning o'yin uslubiga asoslangan uslubiy texnikalar majmuasi bolalar faoliyatining motivlarini qondirish uchun sharoit yaratdi, hissiy mustahkamlashni ta'minladi va uning tarkibiy qismlarining rivojlanish darajasini oshirdi. motivatsion-qadriyat munosabatlari bolalarga jismoniy madaniyat qadriyatlarini o'zlashtirish faoliyatida o'zlarining sub'ektiv pozitsiyalarini amalga oshirishga imkon berdi. Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki, bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bo'yicha bilimlarini kompyuter yordamida rivojlantirish bo'yicha maqsadli ishlar, shubhasiz, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va saqlash samaradorligiga yordam beradi, chunki olingan bilimlarni hayotiy vaziyatlarda qo'llash orqali bolalar kasallik sabablaridan qochishlari mumkin. . 60 Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhdagi bolalar nazorat guruhidagi bolalarga qaraganda o'quv yili davomida kamroq kasal bo'lgan va kasallik tufayli kamroq kunlarni o'tkazib yuborgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun biz EG bolalari uchun ta'lim muassasasining an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha o'qigan "Nafas olish" kompyuter biofeedback simulyatori bilan mashg'ulotlar tashkil etdik; "Nafas olish" biofeedback simulyatori bilan mashg'ulotlarda yurak-nafas aritmi (CAR) diagnostika va o'qitishning asosiy ob'ekti, tananing moslashish qobiliyatining funktsional ko'rsatkichi, farovonlikning sezgir ko'rsatkichi, kasallikdan oldingi holat, stress va psixo-emotsional haddan tashqari kuchlanish. Biofeedback seansi davomida quyidagilar sodir bo'ladi: maxsus sensorlar yordamida yurak urish tezligini (HR) ro'yxatga olish; DAS signalini ko'rinadigan va ovozli qayta aloqa signallariga aylantirish. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, nafas olish mahoratini egallash va terapevtik va sog'lom ta'sirga erishish uchun BFB "Nafas olish" simulyatori bilan har biri 15-20 daqiqadan iborat 10-12 seansni o'tkazish kifoya. Agar kerak bo'lsa, darslar 3-4 oydan keyin takrorlanishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, CG'li bolalarda fiziologik testlar natijalari ham yaxshilanish tendentsiyasiga ega edi, garchi EG'li bolalardagi kabi sezilarli bo'lmasa ham. Buni bolalarning tabiiy o'sishi va rivojlanishi, shuningdek, bolalar salomatligini saqlash va rivojlantirish, birinchi navbatda, an'anaviy jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirilgan aniq ishlar bilan izohlash mumkin. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda "Nafas olish" biofeedback metodologiyasidan foydalanish samaradorligini tasdiqladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan axborot kompyuter texnologiyalaridan foydalanish maqsad emas, balki bolaning ijodiy qobiliyatlarini tarbiyalash va rivojlantirish, uning shaxsiyatini shakllantirish, intellektual sohasini boyitish, sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashning samarali vositasidir. Shunday qilib, kompyuter o'qitish dasturlarining bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi bo'yicha asosiy bilimlarini o'zlashtirishga pedagogik ta'sirini o'rganib chiqib, biz eksperimental guruh bolalaridagi ko'rsatkichlarni yaxshilash, tarkibiy qismlarning rivojlanish darajasini oshirish va shakllantirishni aniqladik. Jismoniy tarbiyaga ongli ravishda faol munosabatda bo'lish eksperimentning pedagogik shartlarini amalga oshirish bilan bog'liq. Bu shuni aytishga imkon beradiki, kompyuterdan foydalanish va maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishning uslubiy usullari to'plami bolalar faoliyatining motivlarini qondirish uchun sharoit yaratdi, hissiy mustahkamlashni ta'minladi va motivatsion-qiymat munosabatlari tarkibiy qismlarining rivojlanish darajasini oshirdi va bolalarga jismoniy madaniyat qadriyatlarini o'zlashtirish faoliyatida o'zlarining sub'ektiv pozitsiyalarini amalga oshirishga imkon berdi. Tadqiqotlarimiz ko'rsatganidek, kompyuter bilan ishlashning ijobiy va salbiy tomonlari ham bor. Kompyuter bolalarning intellektual rivojlanishi uchun yangi kuchli vosita ekanligini e'tirof etgan holda, uni maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim maqsadlarida qo'llash sinflarning o'zini ham, butun rejimni ham ehtiyotkorlik bilan tashkil etishni talab qilishini unutmaslik kerak. Maktabgacha ta'lim muassasasining jismoniy tarbiya jarayonida axborot kompyuter texnologiyalaridan foydalanish quyidagilarga yordam beradi: maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan jismoniy tarbiyani sog'lom turmush tarzi tizimi sifatida yaxlit idrok etish; bolalarda vosita ko'nikmalarini shakllantirish (barmoqlarning nozik motorli ko'nikmalari); bolalar salomatligini yaxshilash va turli patologik holatlarning oldini olish ("Nafas olish" biofeedback simulyatori bilan mashg'ulotlar va boshqalar). Katta maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida AKTdan foydalanish bo'yicha biz ishlab chiqqan va joriy qilgan metodika bolalarga jismoniy tarbiya asoslarini o'rgatish jarayonini sezilarli darajada faollashtirish biz o'tkazgan pedagogik tajriba

ta'lim sifatini oshirish imkonini berdi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'quv jarayonining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda va jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash ekanligini hisobga olib, biz ta'lim tizimiga axborot kompyuter texnologiyalarini joriy etish bo'yicha quyidagi konsepsiyani taklif qilamiz. Bolalar bog'chasi jarayoni:

1. 5-6 yoshli bolalar bilan o'qitishda axborot kompyuter texnologiyalaridan foydalanishni boshlash maqsadga muvofiqdir.

2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida pedagog kadrlarni tayyorlash hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi kerak, amaliyot shuni ko'rsatadiki, bolalarning ta'lim jarayonida axborot va kompyuter texnologiyalaridan unumli foydalana oladiganlar soni kam.

3. Axborot va kompyuter texnologiyalarini ta'lim jarayoniga muvaffaqiyatli joriy etish bolalar ta'lim muassasasi ma'muriyatining bundan manfaatdorligisiz mumkin emas va turli mutaxassis o'qituvchilar bilan hamkorlikni talab qiladi.

Bizning fikrimizcha, bolalar ta'lim muassasalarini kompyuterlashtirishning maqsadga muvofiqligi ta'lim ishlarining an'anaviy shakllariga nisbatan pedagogik, uslubiy va iqtisodiy samaradorlikka erishish o'lchovi bilan belgilanadi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Горвиц Ю.М. Новые информационные технологии в дошкольном образовании [Текст] / Ю.М. Горвиц, Л.Д. Чайнова, Н.Н. Поддьяков [v bosh.] М.: ЛИНКАПРЕСС, 1998. 328 с.

2. Гурьев С.В. Информационные компьютерные технологии в физическом воспитании дошкольников: методология, теория, практика: [Matn]: монография /С.В. Гурьев. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2008. С.144

3. Концевой М.П. Здоровье и компьютер [Matn] / М.П. Концевой. М.: Педагогика. 2003. 123 с.

4. Концевой М.П. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения [Matn] / М.П. Концевой. М.: Педагогика. 2000. 305 с.

5. Пейперт С. Переворот в сознании: Дети, компьютеры и плодотворные идеи [Текст]: пер. с англ. / С. Пейперт. М.: Просвещение, 1989. 370 с.

6. Сметанкин А.А. Открытый урок здоровья [Matn] / А.А. Сметанкин М.: Знание, 2004. 260 с.