

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN JISMONIY MASHQLARDA QO'LLANILADIGAN USLUBIYATNING AHAMIYATI

*Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat  
yo'nalishi talabasi*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13840215>

**Annotation:** *this article reflects information on the importance of the methodology used in physical exercises with preschool children.*

**Keywords:** *preschool age, healthy, energetic, genuine, cheerful, kind, enterprising, able to control his movement well, love physical education and sports exercises, be able to act independently in the environment.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan uslubiyatning ahamiyati borasida ma'lumotlar o'z aksini topadi.*

**Kalit so'zlar:** *Maktabgacha yosh, sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan.*

### **KIRISH. (Introduction)**

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarning turli majmualari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish tizimidir. Birinchi Birinchi Prezident sportga baho berar ekan, uni shunday talqin qildi: “Sport – o'zbek xalqiga qadimiy an'ana. O'zbekistonimizda yuzlab xalq milliy sport o'yinlari bilan bir qatorda zamonaviy sport ham rivoj topayapti”<sup>1</sup> deb o'rinli ta'riflaganlar. Zamonaviy olimpiadaning asoschisi Per de Kuberten mashhur “Sport madhiyasi” yozgan va u oliy mukofot – Oltin medalga sazovor bo'lgan. Madhiyada aytilishicha, sport – bu hayotimizning doimiy yo'ldoshi, chinakam va ishonchli do'st. Sport bilan muntazam shug'ullanish ruh va tanaga quvonch baxsh etadi. Bu so'zlar va ta'riflar zamirida juda ko'p falsafiy mushohada boy ma'no-mazmun yotibdi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

<sup>1</sup> Президент И.Каримов билан олиб борилган сўхбат. Спорт газетаси. 1994 й. 20-26 май.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal olib biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar 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 muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar asab tizimining plastikliki tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi. Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni olishga yo'naltirish imkonini beradi. Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

Yosh guruhlarga oid harakat ko'nikmalarining hajmi dasturda berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, ota-onalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim. Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi

tutish, o'yinchoqlar, jismoniy inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir. Bolalar gavda qismlarning nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va boshqalar), jismoniy inventarlarning nomini, ularni saqlash, kiyim, poyabzallardan to'g'ri foydalanish va ularga qarash qoidasini bilishlari lozim.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ongli va to'laqonli shug'ullanish, maktabgacha ta'lim muassasa va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Bolalarda harakat faoliyati sohasida olingan bilim va ko'nikmalardan faollik, mustaqillik, fahmlilik, ziyraklik va topqirlik ko'rsatgan holda ijodiy foydalana olish malakasini tarbiyalash zarur. Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o'tish malakasini rivojlantirish juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta'sir qiladi, harakat ko'nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, go'zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport inventarlari, tevarakatofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-harakatda qo'polikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim. Mehnat tarbiyasi ham jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, maydonchani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyumlari), jismoniy tarbiya inventarini yasash va ta'mirlash (uloqtirish uchun qopchalar tikish, ni t honlarni bo'yash va hokazo), sport kiyimlari, poyabzalini saqlash, ularga qarash, bino va uchastkani mashg'ulotga tayyorlash (uchastkani qordan tozalash, to'kilgan barglarni yig'ib olish, maydonchaga suv quyish va hokazo) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy inventarlar, atributlar, o'yinchoqlarni yig'ib olish va joy-joyiga qo'yish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar.

### **Adabiyotlar:**

1. Jalolova G.Q. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash" (metodik tavsiya). Toshkent, 2004
2. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2008.
3. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.

4. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 144 b.