



## **Jismoniy tayyorgarlik orqali maktangacha yoshdagi bolalar rivojlanish darajasini oshirish**

**Usmonova Nodira Raximovna**  
Qo'qon shaxar 37-DMTT direktori

**Anotatsiya.** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi orqali ularning umumiy rivojlanish darajasini oshirish masalalari ko'rib chiqilgan. Jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sog'lom turmush tarzining bolalar organizmiga ijobiy ta'siri yoritilgan. Shuningdek, bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda pedagogik yondashuvlar va metodlarning ahamiyati tahlil etilgan.

**Kalit so'zlar.** jismoniy tayyorgarlik, maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlanish, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, bolalar rivoji, pedagogik yondashuv

## **Повышение уровня развития детей дошкольного возраста посредством физической подготовки**

**Усмонова Нодира Рахимовна**  
Директор 37-ДМТТ города Коканда

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы повышения уровня развития детей дошкольного возраста посредством физической подготовки. Освещается положительное влияние физических упражнений, подвижных игр и здорового образа жизни на организм ребенка. Также анализируется значение педагогических подходов и методов в обеспечении физического развития детей.

**Ключевые слова.** физическая подготовка, дошкольное образование, физическое развитие, подвижные игры, здоровый образ жизни, развитие детей, педагогический подход

Maktabgacha ta'lim bolalarning jismoniy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning harakat faoliyati va jismoniy tayyorgarligi uning umumiy rivojlanish darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va sog'lom turmush tarzi bolalarning mushak-skelet tizimi, koordinatsiya, chidamlilik va tezkor fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni tizimli ravishda oshirish bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash va kelajakdagi o'quv jarayonlariga tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati nafaqat sog'lomlikni ta'minlash, balki ularning intellektual va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash bilan ham belgilanadi.

Bolaning maktabda o‘qishga jismoniy tayyorligi o‘qishning muvaffaqiyatli bo‘lishida katta ahamiyatga egadir. Maktabga chiqish munosabati bilan bola turmush tarzining qayta qurilishi, kun tartibining o‘zgarishi, jiddiy o‘quv mehnati, darslarning davomiyligi undan sezilarli jismoniy zo‘r berishni talab qiladi.

Maktabga jismoniy tayyorlik ko‘pgina tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Bu, birinchi navbatda, bola salomatligining yaxshi bo‘lishi, organizmning chiniqqanligi, ma‘lum darajada chidamliligi va ish qobiliyati, kasalliklarga qarshilik ko‘rsata olishidir. Bolalarni maktabga tayyorlashda barmoq mayda muskullarining rivojlanishi alohida o‘rin egallaydiki, bu yozuvni muvaffaqiyatli egallashning zaruriy shartidir.

Maktabga jismoniy tayyorlik, shuningdek, bola tomonidan madaniy gigiyenik malakalarni egallanishini, ularda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish odatini tarbiyalashni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorlik bolada maktabga yetuklikni shakllantirishning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabga yetuklikni aniqlashda bola sog‘ligining holati va organizmning biologik yetukligini baholash (antropometrik ko‘rsatkichlar, suyak, mushak, nafas olish va yurak-tomir tizimining) rivojlanganligini nazarda tutuvchi ko‘p omilli tahlildan, maktabga funksional tayyorlikning, «Maktabga yetuklik»ning asosiy ko‘rsatkichi va, eng avvalo, bir qator fiziologik funksiyalarining rivojlanish darajasini baholashdan foydalaniladi.

Bularga: partada anchagina uzoq muddat o‘tirish uchun zarur bo‘ladigan tormozlanish qobiliyatining rivojlanganligi;

harakatlarni yaxshi boshqarish, jumladan, yozish va rasm solishga aloqador grafik vazifalarni bajarishda zarur bo‘ladigan barmoqlarning mayda harakatlari;

ijobiy va tormozlanishiga xos shartli aloqalarni nisbatan tez hosil qilish hamda mustahkamlash, shuningdek, ikkinchi signal tizimning yetarlicha rivojlanganligi kiradi. Bolalarni tekshirish ularni maktabda olti yoshdan o‘qishlari mumkinligini aniqlash imkonini beradi. Bolalarning maktabga jismoniy tayyorliklarini tekshirish natijasi ko‘pchilik bolalarda uning asosiy ko‘rsatkichlari me‘yor atrofida ekanligini va hatto undan ilgariylashini ko‘rsatdi.

Kun tartibi, chiniqtiruvchi muolajalar, muntazam jismoniy tarbiya ta‘limiy faoliyatlari, xilma-xil harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar, faol harakat rejimi bolalarning maktabda o‘qishga jismoniy tayyorligini ta‘minlashning zaruriy shartlari hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida “Maktabgacha ta‘lim tarbiya” Qonuniga muvofiq bola maktabgacha ta‘limni uyda, ota-onalarning mustaqil ta‘lim berishi orqali yoki doimiy faoliyat ko‘rsatadigan maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida, shuningdek maktabgacha ta‘lim tashkilotlariga jalb qilinmagan bolalar uchun maktabgacha ta‘lim tashkilotlarda, maktablarda, mahallalarda tashkil etilgan maxsus guruhlar yoki markazlarda oladi. Bu yerda ular haftada 2-3 marta shug‘ullanishadi.

Ota-onalarga maktabgacha ta‘lim shaklini tanlash huquqi beriladi. 6-7 yoshli bolaning maktab ta‘limiga tayyorligini aniqlashda maktabgacha yoshdagi bolalar ta‘lim-tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchilar asosiy shart hisoblanmish-bolaning maktabga tayyorligi maktabgacha va maktab davridagi hayot tarzi hamda faoliyati uchun ko‘prik vazifasini o‘tashini, oila yoki maktabgacha ta‘lim tashkilotidagi ta‘lim-tarbiya

sharoitlarida maktab ta’limiga ozorsiz o’tkazishni ta’minlash zarurligini hisobga olishlari lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolaning maktab ta’limiga o’tishi hamisha uning hayoti, axloqi, qiziqishi va munosabatlarida anchayin jiddiy o’zgarishlarni yuzaga chiqaradi. Shuning uchun bolani yoki uydayoq maktab ta’limiga tayyorlash, uni uncha qiyin bo’lmagan bilim, tushuncha, ko’nikma va malakalar bilan tanishtirish kerak bo’ladi. Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog’lomligi, harakat ko’nikmalari va sifati, qo’l mushaklari va ko’rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi.

Shaxsiy tayyorligi, atrof-muhitga, kattalarga, tengdoshlariga, o’simliklar dunyosiga, tabiiy hodisalarga, shaxsiy madaniyatni shakllanganligini nazarda tutadi. Aqliy tayyorgarlik bola obrazli va mantiqiy fikrlashi, odamiylikning, bilimga qiziqishning, mustaqilligining, o’zini-o’zi nazorat qilishga, hamda o’quv faoliyatini kuzatish, eshitish, eslab qolish, solishtirish kabi asosiy turlarini bilishni o’z ichiga oladi.

Bolaning maktabda ta’lim olishi samarasi uning ona tilini bilishiga va nutqni qanchalik rivojlanganligiga ko’proq bog’liq bo’ladi. Chunki butun o’quv faoliyati shularga, ya’ni nutqiy mantiqiy rivoji, bolaning kattalarning yordamisiz mustaqil fikrlashi, til rivojlanganligi yutuqlarida erkin foydalana olishi, hikoya qilish, mulohaza yuritish, uz tasavvurini izohlay olish, tushunarli qilib bayon etish kabi omillar asosiga kuriladi. Shuningdek, bolaning maktabda ta’lim olishi uchun amaliy intellekt rivoji, ya’ni uning namunani chizish, aytib turiladigan bayoniy topshiriqni bajarishi ham muhim sanaladi. Va nihoyat, maxsus tayyorgarlik bolani savodxonlikka o’rgatish va uning maktabning 1- sinf o’quv dasturi materialini yetarli darajada egallash haqidagi tushunchasini shakllantirishni nazarda tutadi.

Bolalarni maktabda o’qitishning samaradorligi ko’p jihatdan ularning tayyorgarlik darajalariga bog’liq bo’ladi. Maktabda o’qishga tayyorgarlik maktabgacha ta’lim tashkiloti va oilada maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaga qo’yadigan talablar orqali aniqlanadi. Maktabga umumiy tayyorgarlik maktabgacha ta’lim tashkilotining maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni har tomonlama tarbiyalashga oid davomli, maqsadga muvofiq ta’lim-tarbiyaviy ishning muhim yakuni sifatida namoyon bo’ladi.

Jismoniy tarbiya - maktabgacha pedagogikaning muhim bir bo’limi bo’lib, bizda qaror topgan jismoniy tarbiya tizimining dastlabki bo’g’inidir. Uning vazifasi, bola sog’ligini saqlash, jismoniy sifatlarini o’stirish, yoshlarni mehnatga va vatan himoyasiga tayyorlashdir. Jismoniy rivojlanish tor ma’noda bo’yni o’sishi, muskullarning ortishi, va shu kabi antropometrik va biometrik ko’rsatkichlardir.

Jismoniy rivojlanish kishi organizmini o’rab turgan muhitga bog’liqligi to’g’risidagi biologik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Masalan: hayot sharoitini jismoniy tarbiya metodini bir muncha o’zgartirish orqali organizmning funksional imkoniyat darajasini bir muncha ko’tarish, jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlarini yaxshilash mumkin.

Jismoniy tarbiya deganda organizmning morfologik va funksional rivojlanishini jamiyat talablari darajasida amalga oshirish, jismoniy sifatlarni qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat malakasi va ko’nikmalarini shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport sohasiga taalluqli maxsus bilimlarni o’zlashtirib olish tushuniladi. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog’ligini

mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to‘la ma’nodagi jismoniy tarbiya berish madaniy genetik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan.

Kun tartibidagi aksariyat hollarda genetik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning bilim doirasi kengayadi. Aqliy faolligi ortadi. U jasurlik, hallolik, batartiblik, qat’iylik, mustaqillik va shunga o‘xshash ijobiy xulq me’yorlari va qoidalarini ham egallab shakllanadi. Jismoniy tarbiya aksariyat hollarda butun guruh bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya ta’limiy faoliyatlarida harakatli o‘yinlarda bolalarda jamoatchilik uyushqoqlik, intizomlilik kabi xislatlar shakllanadi.

Maktabga ta’lim yoshidagi bolalar organizmning o‘ziga xos tomoni shundaki, u juda tez o‘sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga organizm funksiyalari va tizimlarining shakllanishi, hali tugallanmagan bo‘ladi. Shunga ko‘ra u tez jarohatlanadi. Shuning uchun bolalarga jismoniy tarbiya berishda quyidagilar birinchi darajali vazifalar hisoblanadi.



Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog‘lomligi, harakat ko‘nikmalari, qo‘l mushaklari va ko‘rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi. «Rivojlanmaganlik» ning asosiy belgilari o‘ziga xos jismoniy rivojlanishning alohida jihatlarida ko‘rinadi. Masalan, suyak tuzilishida past bo‘yli bolalarda o‘z yoshiga ko‘ra tana bo‘yi va og‘irligidagi nomutanosiblik, tanadagi muvozanat buzilishlari, yurak qon-tomir tuzilishidagi fiziologik yetishmovchiliklar tez toliqishlar, jismoniy yuklamalarni bajarishdagi imkoniyatlari pastligi shular jumlasiga kiradi.

Kasalliklar va ularga moyillik bo‘yicha o‘tkaziladigan tekshiruvlarga kelsak, ular yashash joyidagi bolalar poliklinikalarida tor mutaxassis shifokorlar guruhi tomonidan olib boriladi.

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari quyidagilardan iborat:

- harakatning asosiy turlarini rivojlantirish;
- yurish va yugurishning barcha turlarini to‘g‘ri bajarish, shart-sharoitga muvofiq ulardan foydalanish;
- sakrash, irgitish, tirmashib chiqishning barcha turlarini to‘g‘ri bajarish;
- yumshoq joyda 40 sm balandlikka sakrash, joyidan turib 70 sm dan kam bo‘lmagan uzunlikka sakrash, 100 metr masofani yugurib o‘tish predmetini turli vaziyatlardan turib otish 4-5 metr masofadagi vertikal va gorizontallarga tushirish; 79 -2-3 doira yurib aylanib 3-4 qatorga safni o‘zgartirib tizilish, «birinchi, ikkinchi» hisob sanog‘idan keyin ikki qatorga tizilish, harakat davomida oraliq masofani saqlash;
- turli xil dastlabki holatlardan turib jismoniy mashqlarni aniq, ritmik ko‘rsatilgan maromda musiqaga mos og‘zaki ko‘rsatmalarda aytilganidek bajarish;

- sport o'yinlari unsurlari ishtirok etadigan o'yinlarda (voleybol, futbol, xokkey, basketbol, stol tennisi) faol ishtirok etish. 15 metrga erkin suzish, tana qismidagi mushakchalarni rivojlantirish;

- qo'l panjasi va barmoqlar harakatchanligini ta'minlash, barmoqlarni uynatish;

- miriqib uyquga ketish va oromli uyqu;

- o'zining jismoniy kiyofasi va sog'ligi haqida tasavvurini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish;

- antropometrik ko'rsatkichlarning (bo'yi, vazni, boshining doirasi, ko'krak kengligi) yosh ko'rsatkichi standartlariga muvofiq kelishi. Jismoniy rivojlanganlik darajasi, maktab yoshiga yetgan bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar:

- mustaqil tarzda jismoniy mashqlarni bajara olish;

- buyruqqa (start, stop) asoslanib yugura olish;

- narvon yordamida tepalikka chiqa olish va pastga tusha olish;

- narvon ustida o'tirib oldinga siljiy olish;

- 5 soniya davomida arqonda osilib turish;

- arg'imchoq ucha olish;

- cheklangan saf va chiziq bo'ylab yura olish;

- qiya qo'yilgan taxta ustidan yurib o'ta olish;

- bir oyoqda qaldirg'och bo'lib tura olish;

- oyoq uchlari bilan buyumlarni qisib ko'tarish, pastga surish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chira olish;

- joyidan turib 15-20 marta sakray olish, 70-80 sm o'zunlikka sakray olish, 30 sm balandlikdagi to'siqdan sakrab o'tish;

- to'xtamasdan 2-3 daqiqa davomida yugura olish; 100 metr masofani to'xtamasdan yugurib o'tish;

- 10 metr masofani emaklab o'tish;

- safda to'g'ri turish va safni uzunasiga yurish;

- saflanish va qayta saflanishni bilish;

- musiqa ohangiga mos holda harakat qila bilish;

- koptokni irgitish va ilib olish;

- ilon izi shaklida yurish;

- 80 -to'p-to'p bo'lib aylana bo'ylab yura olish;

- xalq o'yinlari «Kim chaqqon», «Ok terakmi-ko'k terak?», «Quyoning-quyoning ne bo'ldi?», «Chitti gul», «Bog'lam-bog'lam», «Kim oladi shu ginani», «Uchdi, chopdi, sakradi», «Qushim boshi», «Qoch bolam, qush keldi», «Tortishmachoq» kabi harakatli o'yinlarda ishtirok eta olishdan iborat. 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan yosh davri «dastlabki bo'y cho'zilishi» darsi deb ataladi. Chunki bu davrda bola yil davomida 7-10 sm o'sishi mumkin. Maktabgacha 5 yoshli bolaning bo'yi 106,0-107,7 sm, vazni esa 17-18 kilogrammni tashkil etadi. Hayotining 6 yili davomida har oyda o'rtacha vazniga 200,0 gr, bo'yiga 0,5 sm qo'shilib boradi. Tajribalar va maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya ta'limiy faoliyatlari natijasida 6 yoshli bolalar harakat texnikasiga doir mashqlarni to'g'ri va tushungan holda bajaradilar

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrdagi “Uzluksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 1059-son Qarori 1-ilovasi. // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 03.01.2020 y., 09/20/1059/4265-son
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2021. – 464 bet
4. AZ Bahodirovna [BO’LAJAK PEDAGOGLARNING KASBIY-PEDAGOGIK KOMPETENTLIK ASOSLARI](#) Tafakkur manzili 4, 59-67 2023