

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI TAYYORLASHDA  
JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Abdirahmonov L.L

(UrDPI, o'qituvchi)

Jumanazarov N

(UrDPI, talaba)

**Annotatsiya:** Maqolada mamlakatimizda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning aqlan va jismonan rivojlanishini ta'minlash borasida hukumatimiz tomonidan olib borilayotgan isloxoqlar va bolalar salomatligini, jismoniy barkamol bo'lib rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya va sportning o'rni, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar faoliyatining asosiy bosqichlari keltirib o'tilgan.

**Калит сўзлар:** jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashq, mashg'ulot, o'yin, maktabgacha ta'lim, sport, genofond

**Аннотация:** В статье приведены основные этапы деятельности детей дошкольного возраста, проводимые нашим правительством реформы по обеспечению психического и физического развития детей дошкольного возраста в нашей стране и роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья и физического развития детей.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения, тренировки, игры, дошкольное образование, спорт, генофонд.

**Annotation:** In the article, the role of physical education and sports for the development of mental and physical development of children of preschool age in our country by our government, Physical Education and children's health, physical perfection, as well as the main stages of the activities of children of preschool age are mentioned.

**Key words:** Physical education, physical development, exercise, training, play, preschool, sports, gene pool.

Hozirgi kunda dunyoda yuksak taraqqiy etgan mamlakatlarda yosh avlodga bo'lgan g'amxo'rlik va bolalarda kun tartibining to'g'ri yo'lga qo'yilganligi, doimiy tarzda faol harakat aktiga ega bo'lish bolalarning sog'lom, teran fikrli bo'lib yetishishlarida asosiy omil ekanligini ilmiy dalillar bilan asoslanganligini ko'rishimiz mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2017-yil 16-avgust kuni o'tkazilgan yig'ilishda berilgan topshiriqlar ijrosini so'zsiz ta'minlash, maktabgacha ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan tubdan isloh qilish, tizimning boshqaruv tuzilmasini tashkil etish, maktabgacha ta'lim muassasalariga 5-6 yoshli bolalarni 100 foiz qamrab olish choralari belgilash maqsadida 2017-yil 30-sentabr kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori qabul qilindi.

Mustaqillik yillarida respublikada ta'lim-tarbiya tizimi va barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining asosiy ustuvor yo'nalishlari darajasiga ko'tarildi. Biroq,

o'tkazilgan tahlillar maktabgacha ta'lim sohasida olib borilayotgan ishlarning samarasi va natijasi yetarli darajada emasligini ko'rsatmoqda.<sup>11</sup>

jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bola tezroq charchagan, barqaror e'tibor, xotira yo'q. Bu zaiflik tananing faoliyatida turli xil kasalliklarga olib keladi, bolaning qobiliyatini pasaytiradi va uning irodasini buzadi. Shuning uchun bolalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish juda muhimdir.

Maktabgacha ta'lim tizimini isloh qilishdagi mavjud muammolarni bartaraf etish maqsadida qarorda quyidagi keng ko'lamli tadbirlarni amalga oshirish ko'zda tutilgan:

maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish, maktabgacha ta'limni har tomonlama rivojlantirish, tarbiyalanuvchilarning bilimi va ma'naviy-axloqiy darajasini yanada yuksaltirish;

"Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunini maktabgacha ta'lim qismi bo'yicha amalga oshirishga doir qonun hujjatlarini takomillashtirish yuzasidan takliflar ishlab chiqish va ularga rioya etilishini nazorat qilish;

maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablariga muvofiq maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatini muvofiqlashtirish hamda metodik rahbarlik qilish;

o'quv-tarbiya jarayoniga o'qitishning zamonaviy ilg'or shakllarini, yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini, ta'lim-tarbiyaning samarali shakl va usullarini joriy etish;

maktabgacha ta'lim muassasalarida yosh bolalarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar, insonparvarlik va yuksak ma'naviyat ruhida tarbiyalash, ularning qalbi va ongiga mustaqillik, milliy o'zlikni anglash g'oyalari yanada chuqur singdirish, "ommaviy madaniyat" ko'rinishidagi yot g'oyalarga qarshi immunitetini mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni amalga oshirish;

maktabgacha ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va ularning faoliyati samaradorligini oshirish;

pedagog va rahbar xodimlarning malakasini oshirish jarayonini samarali tashkil etish, bunda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan, xorijiy mamlakatlarning ilg'or tajribasidan foydalanish, ta'lim muassasalarini yuqori malakali, zamonaviy bilimga ega kadrlar bilan ta'minlash;

mazmun va sifat jihatidan zamonaviy talablarga javob beradigan, ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llagan holda o'quv va o'quv-metodik adabiyotlarning yangi avlodini yaratish va nashr etilishini tashkil etish;

maktabgacha ta'lim muassasalarida davlat talablari bajarilishining tizimli monitoringini olib borish;

xalqaro aloqalarni kengaytirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizning ta'lim sohasida erishgan yutuqlarini konferensiyalar, ko'rgazmalar va boshqa tadbirlar orqali xalqaro darajada keng targ'ib qilish, xalq ta'limi tizimiga xorijiy investitsiyalar va grantlarni jalb etish;

nodavlat maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini rivojlantirish, ular o'rtasida sog'lom raqobatni shakllantirish hamda ta'lim xizmatlari turlarini ko'paytirish.

<sup>11</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son qarori. Toshkent sh. (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 30.09.2017-y., 06/17/5198/0043-son)

Bolalarning qiziqish va intilishini hisobga olgan holda, ularga maktabgacha bo'lgan davrda har tomonlama puxta ta'lim-tarbiya berish, dunyoqarashini kengaytirish, mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, qalbi va ongiga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirib borish orqali ularni ona Vatanga muhabbat ruhida kamol toptirish masalasi davr talabidan ortda qolayotgani sababli maktabgacha ta'limning boshqaruv tizimi qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda.

Farzandlarimizning maktabda qanday o'qishi, yuksak maqsadlar bilan kamol topishi ko'p jihatdan maktabgacha ta'lim muassasasidagi tarbiyaga bog'liq. Ilmiy kuzatishlar va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson umri davomida oladigan barcha axborotning 70 foizini 5 yoshgacha bo'lgan davrda olishi aynan bola shaxsining rivojlanishida maktabgacha ta'limning o'rni nechog'li muhimligidan dalolat beradi.

Yugurish, sakrash va otish, tabiiy harakatlar bo'lib, jismoniy tarbiya sohasida asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ushbu mashqlar turli sharoitlarda amalga oshirish va foydalanishning katta o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi, shuning uchun ular birinchi navbatda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagilardan shuni ta'kidlash mumkinki, maqsad-bolani zamonaviy jamiyatda hayotga tayyorlash, bu o'quvchining vosita faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning motor harakati maqsadga muvofiq bo'lishi va uning tajribasi, qiziqishi, istaklari va funktsional imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

Yurtimiz aholisining sog'lik darajasini yaxshilash, faol kun tartibiga amal qilishga o'rgatish uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qator qonun, qarorlar va farmonlar chiqarilmoqda. Bulardan ko'zlangan asosiy maqsad aholining sog'ligini mustahkamlash aholining uzoq umr ko'rishi kabi jihatlarni ijobiy tomonga o'zgarishi uchun amalga oshirilmoqda. Mustaqillikdan keyingi dastlabki davrda aynan "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"<sup>12</sup>gi davlat qonuni qabul qilinganligi bejiz emas, keyinchalik 2000-yil 26-may va 2015-yil 4-sentabrda bu qonun yangi tahrirda qabul qilindi. Yangi tahrirdagi qonunning 4-moddasida shunday deyiladi<sup>13</sup>.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash;
- har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;
- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;
- fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;
- jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik;
- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog'lig'i xavfsizligini ta'minlash;

<sup>12</sup> "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. 1992-yil 14-yanvar, T.

<sup>13</sup> "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston respublikasi qonuni. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, (yangi tahriri) 2015-yil 4-sentabr.

- sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish;
- nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish;

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga aholining ko'p qismini yo'naltirish, olib boradigan ish faoliyati va yosh xususiyatlaridan qat'iy nazar barchani jalb qilish borasida hukumatimiz qayg'urmoqda. Ma'lum bir sport turi bilan yoki odatiy kundalik turmushda jismoniy mashqlarni bajarishdan maqsad nafaqat chempion bo'lish, sportda yuqori natijalarga erishish uchun balki, xalqimizning sog'lom genofondga ega bo'lishini taminlash asosiy maqsad qilib qo'yilgan. Insonning jismoniy rivojlanish darajasiga e'tibor qiladigan bo'lsak, bu yosh davrlariga bog'liq ekanini ko'rishimiz mumkin.

Jismoniy rivojlanish<sup>14</sup> - bu sog'lomlashtiruvchi jarayon bo'lib, inson organizmining vazifalari va shakllari o'zgarishining asta-sekin qaror topishidir. Rivojlanishning o'sib borishida uchta fazani ajratish mumkin: rivojlanish darajasining ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanish maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi hamda maktabda ta'lim olishning barcha davrlari mobaynida davom etadi. Jismoniy rivojlanish ob'ektiv biologik qonunlarga bo'ysunadi.

Bu davrda bola o'zi uchun asosiy faoliyat bo'lgan har xil o'yinlar bilan band bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan olimlarning fikricha jismoniy sifatlarning ko'pchiligi irsiyat bilan bog'liqligi o'ganilgan. Biz kundalik hayotda muloqot davomida va teleradio vositalari orqali sportchilar haqida ma'lumot berilayotganda ma'lum bir sportchining yuqori natijalar ko'rsatish omili sifatida tug'ma istedod yoki mehnat samarasi degan iboralarni ko'p eshitamiz. Diqqat bilan ilmiy adabiyot va qo'llanmalarni o'rganib chiqadigan bo'lsak har qanday istedod, qobilyat va qiziqish o'z vaqtida aniqlanmasa va to'g'ri yo'naltirilmasa kelajakda o'z-o'zidan hech qanday yuqori natija kuzatilmaydi. Bu murabbiy, o'qituvchi tomonidan vaqtida payqab, aniqlangan qobilyat yoki istedodning to'g'ri yo'nalishga solinishi, tinimsiz mehnat va to'g'ri yo'lga qo'yilgan ko'p yillik jismoniy mashg'ulotlar natijasida yuqori sport natijasiga erishish mumkin. Shu kabi ko'plab muammo va kamchiliklarning oldini olish, har qaysi yosh avlodni sog'lom, barkamol hayotga qiziqishi baland o'z fikri bilan jamiyatda o'rnini topa oladigan avlodlar qilib tarbiyalash maqsadida 2017-yilda muhtaram prezidentimiz Sh.Mirziyoyev tashabbusi bilan maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil etildi. Bundan ko'rishimiz mumkinki yurtimizda mamlakatning ertangi kuni bo'lgan o'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan sog'lom, bilimli, ma'naviyatli bo'lib ulg'yishi uchun qaratilayotgan e'tiborning yorqin namunasidir. Ko'pchilik olimlar yosh avlodning barkamol bo'lib rivojlanishida muhim omillarni o'rganish borasida tadqiqot ishlarini olib borganlar.

Professor Y.A.Arkin maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yinlarini quyidagicha tasniflagan:

1. Bolalardagi ruhiy jarayonlarni takomillashtirishga qaratilgan o'yinlar;
2. Texnikaviy o'yinlar;

<sup>14</sup>Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.: "ITA-PRESS", 2014.7-b

3. Hayotiy-ijtimoiy o'yinlar;
4. Harbiy o'yinlar;
5. Dramalashtirilgan o'yinlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning barcha o'yinlari o'zining mazmuni, xususiyati va tashkil etilishiga ko'ra ikki kata turkumga bo'linadi<sup>15</sup>:

1. Ijodiy o'yinlar.
2. Qoidali o'yinlar.

Ijodiy o'yinlarni bolalarning o'zlari o'ylab topadilar. Unda oldindan belgilab qo'yilgan qoidalar bo'lmaydi. Qoidalar ham aynan o'yin jarayonida bolalar tomonidan o'ylab topiladi. Bu o'yinlar orqali yosh bolalarga erkinlik va o'z navbatida harakatlarni tartibga solish uchun ham fikirlash uchun undaydi. Qoidali o'yinlarning qoidasi va mazmuni kattalar tomonidan belgilab beriladi va bu qoidalarga o'yindagi barcha ishtirokchilar rioya qilishlari shart. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashg'ulot davomida olib borilgan o'yinlar kelgusida yoshlarning bir jamoa bo'lib shakillanishida va raqobat asosida o'zlarini takomillashtirib borishlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Bu xil o'yinlarda harakatni yuzaga keltiruvchi vositalar turlicha namoyon boladi. Shu xususiyatiga ko'ra ular uch ichki xilma-xillikka ega:

Sof harakatdan iborat o'yinlar:

Bularni taqlidiy o'yinlar ham deyish mumkin. Chunki harakat taqlid asosida yuzaga keladi. «Almash qadamlar», «Sirg'anchiq yoki toyinishma», «Ona tovuq va hakka», «Jik-jik», «Bekinmashoq», «Puqmipuq», «Yashirinmashoq», «Duk-duk», «Quvlashmashoq», «Shax-shax» va boshqa juda ko'p shu xildagi o'yinlarda harakat u yo bu hodisaga taqlid zamirida voqelikka aylangan. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, sof harakatdan iborat o'yinlarning ko'pligi maktabgacha yoshdagi kichkintoylar va kichik yoshdagi o'quvchilarga mosligi bilan ajralib turadi.



Harakatni predmet boshqaradigan o'yinlar:

Bular kichik hamda o'rta yoshdagi bolalar hamda o'smirlarga mos bolib, ulardagi harakatni tuproq, toshcha, tanga, loy, hango'z, oshiq, danak, yong'oq, ro'mol, chillak va chillakdasta, jirttak, lanka, to'p, koptok, qo'g'irchoq, turli-tuman o'yinchoqlar yuzaga keltiradi. Bu turdagi o'yinlarda narsa (o'yinchoq) harakatni yuzaga keltiradi va boshqaradi.

Harakat so'zi boshqaradigan o'yinlar:



Bunday o'yinlar kompozitsiyasida qo'shiq harakatni yuzaga keltirishi va boshqarishi bilan muhim o'ringa aylangan, aniqrog'i, qo'shiq yo ular kompozitsiyasining asosini tashkil etadi, yo o'yin yo'nalishida biror vazifani bajaradi. Binobarin, bunday o'yinlarga shunchaki o'yin sifatida emas, o'yin-qo'shiqlar sifatida qarash to'g'riroqdir. Xullas, o'yin taqozo etgan istalgan vaziyatdan bolalar ana shunday topqirlik va sinchkov ijod yoki ixtirolari tufayli chiqq olganlar. Afsuski, 50-60-yillardan boshlab tayyor madaniy o'yinchoqlarga ruju qo'yish bolalarda ana shunday topqirlik va ijodkorlik ruhini birmuncha zaiflashtirdi.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim pedagogikasining muhim bir bo'limi sanalib, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni har tomonlama jismoniy tarbiyalashni nazarda tutadi va o'z ahamiyati jihatidan juda muximdir. Jismoniy tarbiyaning bu yoshdagi vazifasi bola sog'ligini saqlash, jismoniy sifatlarni o'stirish, yosh avlodni aqliy va jismoniy jihatdan uyg'un rivojlantirishdir. Hozirgi kunda muhtaram prezidentimiz tomonidan maktabgacha ta'lim tizimiga aloxida e'tibor qaratilayotganligi bejiz emas, zero ertangi kunimiz egalari bo'lgan yoshlarning qay darajada sog'lom, barkamol, bilimli bo'lib rivojlanishi mamlakat taqdiri bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning eng asosiy tarkibiy qisimlaridandir.

Jismoniy madaniyat tushunchasiga quyidagilar kiradi:

- mehnat va turmushdagi ozodalik;
- kiyim, bino va xonalarning tozaligi;
- shaxsiy gigiena va kun tartibiga odatlanish, kun davomida to'g'ri faoliyat va dam olish, uyqu, ovqatlanish va shunga o'xshash xolatlar.

Jismoniy rivojlanish—odam organizmidagi shakl va o'zgarish, muskullarning ortishi, bo'yining o'sishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Jismoniy rivojlanish hayot qonunlari organizim va muhit birligi asosida amalga oshadi. Kun tartibidagi gigenik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning sog'ligi yaxshilanadi, xulqi, odobi, bilimi, jasurligi kabi jihatlari oshadi. Jismoniy tarbiya mashqlari bog'chada bajartirilganda guruh bo'lib bajariladi, bu esa bolalarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga imkon yaratadi. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarganda va milliy harakatli o'yinlarni bajarganda bolalar o'rtasida jamoatchilik, intizomlilik, uyushqoqlik kabi hislatlar shakillanadi.

Jismoniy tarbiya bolalarda estetik tarbiyaning ham yuzaga kelishida muhim o'rin tutadi, bajarayotgan harakatlarni yengil va nazokat bilan bajarishga o'rganadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tashkillashtirilayotganda ularning yosh xususiyatlari inobatga olinishi lozim. Bu yoshda bola organizmi jadal o'sishi bilan boshqa yosh davrlaridan farq qiladi. Ya'ni jismoniy rivojlanishning shiddatli davri aynan maktabgacha va kichik maktab yosh davrlariga to'g'ri keladi. Shu sababli bu yoshdagi bolalar tinib tinchimas bo'ladi bu jihatlarni albatta inobatga olinishi shart.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida quyidagilar asosiy o'rin tutmog'i darkor:

- bola sog'ligini mustahkamlash;
- tana shakl va funksiyalarini takomillashtirish;
- jismoniy qobiliyatini oshirish;

–tashqi muhit tasirlariga chidamliligini oshirish.

Bu yoshdagi bolalar juda harakatchan bo'ladi, organizmida faol o'zgarishlar kuzatiladi. Mashg'ulot davrida alohida e'tibor bilan yondashish zarur.

Xulosa qilib aytganda mamlakatimizda insonlar salomatligi, xususan o'sib kelayotgan yosh avlodning barkamol bo'lib o'sishi uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu jihatlarga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Shunday bo'lsada, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari yetarlicha to'liq yondashilmayapti. Yosh avlodning barkamol bo'lib yetishishi uchun bolalar qiziqishi va qobilyatlarini aniqlash va to'g'ri yondashish zarur. Hozirda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismonan barkamol bo'lib rivojlanishlarining mavjud kamchiliklaridan biri tarbiyachi(instruktor)larning yetarlicha o'rgatish va tarbiyalash salohiyatiga ega emasligi bilan izohlashimiz mumkin.