

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6--SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Sh.T.Mavlonova	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari	214
Z.M.Xursanova	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirish mazmuni	219
A.B.Mirzayev	
Effective ways to use the task-based approach in foreign language courses	223
Sh.A.Pakirdinova	
Blended learning texnologiyasining nazariy asoslari va uning ta'lim jarayonida ahamiyati	226
Sh.A.Pakirdinova	
Comparative analysis of online and traditional classroom learning	231
M.M.Umaralieva	
Fostering autonomy and engagement in higher education: self-regulated learning with multimedia tools	235
Z.N.Usmonov	
Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi bolalar jismoniy tarbiyasi	239
A.T.Akbarov	
Turli maktab yoshidagi o'quvchilar organizmining funksional holatini o'ziga xos xususiyatlari	246
U.K.Rahmonov	
Musiq madaniyat darslarini olib borishda ta'lim beruvchining o'rni	252
U.K.Rahmonov	
Musiq darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda loyiha texnologiyasini ahamiyati	256
V.Abdurakhmanov	
"The challenges of teaching english to international students"	261
D.Y.Irmatov	
Tarbiyachining kasbiy nazari va kasbiy amaliy tayorgarligi mazmuni monitoringi va maktabgacha ta'lim yoshidagilar "Ontogonez"ga mansub bilimlar	265
Н.Соби́ров, О.А.Акбаров, Э.Ф.Гиздулин	
Инновационная педагогическая деятельность	269

IQTISODIYOT

M.O.Baltabayeva, K.N.Raximova, M.K.Axmadaliyeva	
Ayollarning iqtisodiy mustaqilligi oilaning yaxshi yashashiga qo'shgan hissasi	273
K.N.Raximova, M.O.Baltabayeva, M.K.Axmadaliyeva	
Yashil iqtisodiyot fanida yashil iqtisodiyotga o'tish dolzarbligi va konseptual asoslari	276

FALSAFA

N.M.Axmadiyev	
Ijtimoiy rivojlanish va yoshlarni dunyoqarashida manfaatlar to'qnashuvi	281
I.Toirov	
Milliy davlatchilik asoslarini mustaxkamlash va fuqarolik jamiyati barpo etishning falsafiy jihatlarini	284
I.A.Nurmatova	
Jamiyat ma'naviy muhitida oila institutining roli	289

SIYOSAT

B.P.Zokirov	
Jinoiy aktivlarni qaytarish bo'yicha universal va mintaqaviy xalqaro-huquqiy asoslari	293
S.M.Xoliqov	
Davlatning mudofaa qobiliyatining huquqiy asoslari	301
B.P.Zokirov	
Xorijiy ilg'or tajribalar jinoiy aktivlarni qaytarish mexanizmlarini rivojlantirishning muhim omil sifatida	304
S.M.Xoliqov	
Milliy xavfsizlikni ta'minlashda parlament quyi palatasi faoliyatidagi muammolar	314



UO'K:371.72

MAKTABGACHA TARBIYA MUASSASALARIDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХPHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL
INSTITUTIONSUsmonov Zohidjon Normatovich 

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati turlari kafedrasasi mudiri, PhD

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha ta'lim bo'g'inidan maktabga o'qishga o'tish bosqichida jismoniy tarbiya tizimining dasturiy - me'yoriy asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirishga doir bir qator ilmiy tadqiqotlar hamda bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda bazaviy jismoniy sifatlarni tizimli yondashuvlar asosida rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy izlanishlarga doir kasbiy-nazariy bilimlarini tahlili yoritilgan.

Аннотация

В статье описан ряд научных исследований по разработке и совершенствованию программных и нормативных основ системы физического воспитания на этапе перехода от дошкольного образования к школе, а также развитию основных физических качеств на основе системных подходов, принимая Учет педагогических особенностей детей. Особое внимание уделяется анализу профессиональных и теоретических знаний о направленных научных исследованиях.

Abstract

The article describes a number of scientific studies on the development and improvement of the program and regulatory framework of the physical education system at the stage of transition from preschool education to school, as well as the development of basic physical qualities based on systematic approaches, taking into account the pedagogical characteristics of children. Particular attention is paid to the analysis of professional and theoretical knowledge about directed scientific research.

Kalit so'zlar: Monitoring, anketa so'rov, jismoniy sifatlari, jismoniy tarbiya tizimi, harakat faolligi, jismoniy mashqlar, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: Мониторинг, анкетирование, физические качества, система физического воспитания, двигательная активность, физические упражнения, физическое воспитание детей, физическое развитие.

Key words: Monitoring, questioning, physical qualities, physical education system, physical activity, physical exercises, physical education of children, physical development.

KIRISH

Xozirgi texnika taraqqiyoti yuksalgan davrda bolalarning xarakatga bo'lgan talabi uncha katta emas. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'p vaqtlarini televizor ko'rish, rasm chizish, kompyuter o'yinlarini o'ynash, qo'l mehnati bo'yicha vazifalarini bajarish, turli ertak va xikoyalar tinglash va h.k.larga sarf qiladi. Shuning uchun ham hozirgi zamonda bolalarda harakat faolligining kamayishi gipodinamiyaga olib keladi. Bu, ayniqsa, bog'cha yoshidagi bolalar uchun xavflidir. Shu sababli bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sifatli, yangi shakllarni qo'llagan holda o'tkazib borish alohida ahamiyatga ega.

Jahonda maktabgacha ta'lim bo'g'inidan maktabga o'qishga o'tish bosqichida jismoniy tarbiya tizimining dasturiy - me'yoriy asoslarini ishlab chiqish va takomillashtirishga doir bir qator ilmiy tadqiqotlar mavjud, ammo ushbu muammolarga majmuaviy yondashilgan tadqiqotlar o'tkazilmagan. Bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda bazaviy jismoniy sifatlarni tizimli yondashuvlar asosida rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy izlanishlar o'tkazish bilan bir qatorda, maktabgacha ta'limni tobora murakkablashib borayotgan texnologiya tizimi hamda

jismoniy tarbiya jarayoni tomonidan qo'yilayotgan zamonaviy talablarni ham e'tiborga olish dolzarbligicha qolmoqda.

Mamlakatimiz Prezidenti tashabbuslari, farmonlari, qarorlari va xukumatimiz tomonidan qo'yilgan aniq amaliy ishlar, zaruriy vazifalar, ko'rsatmalari va ularni amalga oshirish, davlat dasturlarini halqaro darajaga ko'tarish, horijiy mamlakatlarning tajribalarini ta'lim tizimining qator yo'nalishlarda keng qo'llanishi, ayniqsa, maktabgacha yoshdagilar ta'limi va uni boshqaruvni takomillashtirishga oid ishlarni amalga oshirishdan provard maqsad, ilgari surilgan, surilayotgan, yetakchi g'oyaga aylanib *millat genofondini mustahkamlash*, ona yurt farzandlarining ta'lim tarbiyasining poydevorini maktabgacha yoshdalik davridan qo'yish, jismining yetukligi, uning kamolotining mo'ljali olib davlatimiz siyosatida ustivor yo'nalish bo'lib muammo dolzarb.

Bashariyat ahlining guvohlik berishicha har bir halq millati, jamiyati azal-azaldan farzandlarini sog'lom, baquvvat, kasalliklarga yo'liqmay tarbiyalanishini, tana a'zolarining sihatligi kamida ota - bobolarining baquvvatligi, qaddi-qomati, ko'rinishini salobati bilan ajralib turadiganlardan bo'lib shakllanishlarini orzu qilganlar va orzularini amalga oshirishni farzandlarining go'dakligi davridan boshlaganlar.

Mamlakatimiz rivojlanishining yangi bosqichida aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlarini, faol dam olish shakllaridan foydalanishlarini ta'minlovchi amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash respublikamizda davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan, "butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir". Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini kelajakda maktab bo'g'inida ta'lim olishga tayyorlash har bir bola hayotida mas'uliyatli bosqich hisoblanadi. Ta'lim olishning yangi shakllari va sharoitlari, o'quv yuklamasi umumiy hajmining kattaligi, yangi kun tartibiga moslashish, o'rganilayotgan materialning yangiligi va murakkabligi, berilayotgan vazifalar va topshiriqlarni bajarish zarurligi bolalar organizmining funksional va psixologik holatlariga yuqori talablar qo'yadi. Ma'lumki, umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarida to'planib boradigan toliqishni oldini olish va bartaraf qilishning samarali vositasi hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining innovasion pedagogik texnologiyalarini asoslash va amaliyotga joriy etish tadqiqotning dolzarb pedagogik muammosi hisoblanadi.

Ushbu tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2017 yil 30 sentyabrdagi PF-5198-son "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi farmonlari, 2018-yil 30 sentyabrdagi PQ-3955 sonli "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, qarorlari, *O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi O'RQ-637-sonli "Ta'lim to'g'risida"gi*, 2015 yil 4 sentyabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlari, shuningdek, mazkur sohalariga taaluqli bir qator boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishga muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Bola organizmni harakatlarga bo'lgan ehtiyojining yuqoriligini hisobga olsak, ularning organizmini bu talabini qondirmasdan jismining rivojlanishni o'z holiga tashlab qo'yishning salbiy oqibatlariga duch kelmaslik maqsadida oila va maktabgacha tarbiya muassasalarining tan tarbiyasidagi o'z aro hamkorligini, ota-onalar hamda maktabgacha ta'lim muassasalari mutaxassislarining maxsus kasbiy bilimlarining zahirasini boyitish maqsadida o'quv qo'llanmamiz orqali nazarda tutgan vazifalarni ijobiy hal qilish bilan soha mutaxassislariga, ota-onalarga bir oz nafimiz tegsa belgilangan vazifalarimizni ijobiy hal qildik deb hisoblaymiz.

Mamlakatimiz olimlari Professor Sh.X.Xankeldiyev, T.S.Usmonxo'jayev, dotsent A.Abdullayev (2004, 2005) va boshqalarning "Maktabgacha yoshdagilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida gimnastika va massaj" (2011), T.S.Usmonxo'jayev, Z.Sh.Raximova, D.X.Abdullayevlarning "Двигательный режим в старшей группе детского сада" deb nomlangan, o'quv, uslubiy qo'llanmalari hozirgi kunning maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatiga bag'ishlangan asosiy adabiyotlardan hisoblanadi. Ular bizning mamlakatimizda yaratilgan maxsus adabiyotlar bo'lib, ularning nashr miqdori katta emasligini inobatga olsak, bolalar yasllari va bog'chalari tarbiyalanuvchilari oldida soha mutaxassislarini "qarzdor" deb hisoblasak, xato qilmagan bo'lamiz. Mualliflar professor

PEDAGOGIKA

T.S.O'smonxodjayev, dotsent S.T.Isloimovlarning qayd qilingan metodik qo'llanmasi bu yoshdagilarning jismi tarbiyasi muammolarini faqat katta va tayyorlov guruhlarining tarbiyalanuvchilarini tan tarbiyasini davlat dasturi materialiga moslab, uning materialini o'qitishni ayrim materiallarini nazarda tutgan xolos. Bizningcha mualliflar maktabgacha ta'lim muassasalarini jismoniy tarbiyadan umumiy ta'lim maktablarining davlat dasturi materiallarini birinchi sinfiga tayyorlashni maqsad qilganlar degan fikrga keldik.

Pedagogika fanining eng muhim vazifalaridan biri erta bolalik yoshidan boshlab jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un holda rivojlangan, jismonan baquvvat yosh avlodni tarbiyalash hisoblanadi. Muammoga oid mamlakatimizning yetakchi olimlari R.A.Mavlonova, M.Maxkamov, M.I.Masharipova, O.Musurmonova, H.B.Tulenova, O.Hasanboyeva, B.X. Xodjaev, Sh.Sharipov, M.S.Axmatov, T.I.Ismoilov, K.M.Mahkamjonov, E.A.Seytxalilov, Sh.X.Xankeldievlar boshqalar tomonidan tadqiqotlarning umumiy pedagogik yo'nalishlari keng o'rganilgan.

Salomatlik poydevorini eng kichik yoshdan qo'ra boshlash, bolalarni harakatlarga o'rgatish bilan birga ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish zarurligi ta'kidlangan, lekin tajribada ilmiy asoslanmagan (L.M.Semenova, A.D.Peneyeva, V.K.Balsevich, Sh.X.Xankeldiyev, V.Sh.Muxammadiyev, T.S.Usmonxo'jayev, D.D.Sharipova, T.Arbuzova, T.Artamonova va boshqalar).

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi davlat va jamoat muassasalarida olib boriladi. Davlat muassasalarida – yasli, bolalar bog'chalari, jamoat muassasalarida – mahkamalar, korxonalar, shaxsiy pulli yasli va bog'chalar tarzida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari sifatida uyushtirilmoqda.

NATIJA VA TAHLIL

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya. Bolalar bog'chasi va yaslidagi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir xabarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyasi olib boradi. Tarbiyachi mashg'ulotlarni musiqachi, shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni me'yorini aniqlashga yordam beradi.

Yasli va bog'chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o'quv tipidagi mashg'ulotlar ertalabki gimnastika, fizkultura daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o'yinlar ekskursiyalar, sayoxatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg'ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi.

Maktabgacha yoshdagilar o'quv muassasalarining 5 yildan 15 yilgacha va undan oshiq ish stajiga ega bo'lgan 40 dan ortiq Farg'ona viloyatining bolalar bog'chalarining murabbiylari hamda 43 nafar Farg'ona davlat universitetining shu yo'nalish bo'yicha sirtqi bo'limda tahsil olayotgan talabalari bilan o'tkazgan anketa savollari orqali ularning bolaning jismoniy statusi va jismoniy mashqlar (gimnastika mashqlari va o'yinlar) bilan mashg'ulotlarni o'tkazishga oid nazariy bilimlari va amaliy malakalarini monitoringi biz kutgan natijani bermadi. Anketamiz savollariga javob berganlarning ish staji 5 yildan oshiq vaqt davomida tarbiyachilik qilayotganlar 43% ni, 6-10 yildan ortiq faoliyat ko'rsatayotganlar 34% atrofida, qolgan 23% tarbiyachilar 15 yil dan ortiq faoliyat ko'rsatayotgan maktabgacha yoshdagi o'quv muassasalari tarbiyachilari bo'lib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va bolani tanasini uqalash bo'yicha nazariy bilimlarini o'rgandik.

Ish staji o'zlarning biz o'rganayotgan masalaga oid bilimlari katta ish stajiga ega bo'lganlarinikiga nisbatan yuqori ekanligi (muvofig holda 51/ 23 % ligi) ni ko'rsatdi. Ularning (yoshlarning aksariyati talaba)lar, universitetning kunduzgi va sirtqi bo'limida taxsil oluvchilar va bolalar bog'chasida kechki va kunduzlari ishlaydigan talabalar bo'lib chiqdi.

O'tkazilgan davra suhbatlari, intervyular, oxir oqibat ularni jismoniy mashqlar, ularni organizmga ta'siri, gimnastika mashqlari, o'yinlar tarzidagi mashqlar, o'quv muassasasining bola jismini o'qalash vositasini qanchalar singdirilganligi, mashqlar majmuasini tuzish, ularni bajarishda mashqni takrorlashlari soni, harakatlarni bajarish surati, kunning qaysi vaqtida shug'ullanishning foydasi(bioritmlarga oid bilimlari), o'zi boshqarayotgan guruhning qaysi biologik tipga mansubligi, mashqlarni bajarish ketma ketligi, nafas olish ritmi-qonni kislorod bilan boyitish uchun, qon aylanishni tezligi - organizmni qonni isitish orqali maromli ushlab va boshqalarga mansub jismoniy mashqlarni bajarishdan bola organlari va tuzilmalariga keladigan foydaga mansub bilimlarini o'rgandik.

Chunki biz qayd qilgan bilimlarni bilish mashg'ulotdan so'ng bolani organlari va tuzilmalarida xush xollikni yuzaga keltirsa – yuzida qizillik, yuqori emosionallik, bajarayotgan

harakatlarida ravonlik, mashq bajarish uchun ortiqcha mushak zo'riqishini qilmasligi bilan kechsa, bolani o'zi bunday harakatlarni takrorlashni yoqtirishni boshlaydi. Asta sekinlik bilan ularda mashqlanishga odat shakllana boshlaydi. Qolaversa tarbiyachi bunday mashg'ulotlar uchun belgilangan sharoitni yarata olishi, mashg'ulotlarining, vositalarini, o'zlari o'tkazayotgan gimnastika mashqlarining nazariy va uslubiy asoslari, mashg'ulotlarining tuzilishi, o'tkazilishiga oid nazariy va metodik tayyorgarligi darajasini o'rganish imkoniyatini berdi.

Har qanday maktabgacha yoshdagilardagi gimnastika, massaj mashg'ulotlari va maxsus o'yinlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish tarbiyachidan shug'ullanuvchi organlari va tuzilmalarini anatomo – fiziologik xususiyatlarini bilishni taqazo etadi. Ularga oid adabiyotlarning aksariyati rusiy zabon olimlari tomonidan yozilganligini nazarda tutib, mavzuga oid bilimlarning ayrimlarni tadqiqotimiz matnining shu bobida berishni lozim topdik.

O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatishda asosiy rol o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar yasli va bog'chalarining hamma guruxlarida o'tkaziladi. 1 yoshgacha bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo'lgan bolalardan yoshi katta bo'lgan guruxlarda (6-12) haftada 3 marotabadan, 3-7 yoshgacha bo'lganlarda haftada 1 marta va hamma guruxlar bilan birga o'tkaziladi. Yoshi katta bo'lgan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashg'ulotlar 4 qismdan - tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlariga bo'lib olib boriladi va ularning har birida o'zlarining aniq vazifalari hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, «o'rmonga sayoxat», harakatli va syujetli («O'rmonga sayoxat» va boshqa) shakllarda olib boriladi. Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so'ngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo'lishi kerak bo'lgan vaqt hisobiga o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika yasli va bog'chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turibla o'tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo'lganlarda ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo'lingan guruxlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi.

Turli harakat faolligi darajasiga ega bo'lgan bolalar jismoniy tayorgarligining yosh xususiyatlari

(1-jadval)

№	10 m ga yugurish vaqti, sek.		Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm		Chidamlilik(chopib o'tiladigan masofa, m)	
	Qo'shimcha shug'ullanadiganlar	Shug'ullanmaydiganlar	Qo'shimcha shug'ullanadiganlar	Shug'ullanmaydiganlar	Qo'shimcha shug'ullanadiganlar	Shug'ullanmaydiganlar
4 yoshda O'g'il Qiz	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5 yoshda O'g'il Qiz	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0
6 yoshda O'g'il Qiz	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 yoshda O'g'il Qiz	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini, elastikligini mustaxkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi.

Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va hayotda uchraydigan syujetlarni o'z ichiga olishi kerak. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yoshi ulg'aygan sari 8 tagacha bir kompleks bir haftaga mo'ljallab tuziladi va 3-4 kundan so'ng qiyinlashtiriladi, 7-12 daqiqa davomida o'tkaziladi. 6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar dozadini uni bajarilish og'irligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo'yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Chiniqtiruvchi muolajalar yasli va bog'chalardagi kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari, suvda cho'miltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi. Bulardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina effekt beradi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari rasm mashg'ulotlarida plastilin bilan ishlash paytida hisob, nutqni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulot uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan turgan, o'tirgan holda bajariladi.

O'yinlar ertalab soat 10⁰⁰-12⁰⁰ larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Xarakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, maydon va undagi sharoitga e'tibor beriladi. Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab, so'ngra o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. O'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba qaytariladi. Sayoxat haftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlarda esa, 1-2 marotaba uyushtiriladi. Unda oldindan boradigan joy, mashg'ulot ssenariysi tuzilib sharoiti hisobga olinishi va lozim bo'lgan jixozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayoxat muddati 20 minutda 1,5 soatgacha davom etkazish mumkin.

Quva tumani maktabgacha tarbiya muassasalaridagi bolalar jismoniy tayyorgarligi aniqlandi. Jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra yoshdan yoshga tezkorlik mashqlarini bajarishga bo'lgan imkoniyatlar (9,7 soniyadan 8,9 soniyagacha, 12,3-9,0 soniyagacha) o'zgaruvchan holatni ko'rsatdi.

30 metrga startdan chiqib yugurishda o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari farqi 5-6 yoshlilar o'rtasida 0,5 soniyaga teng bo'lsa, 6-7 yoshlilar o'rtasidagi farq 0,3 soniyaga teng.

Qiz bolalarda esa mos ravishda 2,5-0,8 soniyaga teng. Bu ko'rsatkichlar maktabgacha yoshdagi bolalar orasida tezkorlik mashqlarini bajarishda o'g'il va qiz bolalarning natijalari pasayib borayotganligini yoki o'sish darajasining pastligidan dalolat berayapti. Buning sababi jinsini, yoshini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya vositalarini to'g'ri tanlanmaganligidadir.

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik sifatlarini ko'rsatuvchi 4x10 metrga maksimon yugurish natijalari o'g'il va qiz bolalar 19,5 – 17,8 – 14,9 soniyaga, 20,4-18,3-15,8 soniyaga tengdir. Shu bilan birga, yoshdan yoshga o'tishi bilan ko'rsatgan natijalarning vaqti qisqarib borishi ko'rsatiladi.

2-jadval

Quva tumanidagi maktabgacha yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi

No	Yoshi	n	5 yosh	n	6 yosh	n	7 yosh
	Testlar	345	$x \pm m$	355	$x \pm m$	300	$x \pm m$
1.	Yuqori tezlikda chopish 30m (soniya)		9,7±0,16		9,2±0,24		8,9±0,12
2.	Makisimon yugurish 4x10 m (soniya)		19,5±0,29		17,8±0,31		14,9±0,18
3.	Uzunlikka sakrash		69,0±1,56		87,9±1,58		100,0±1,8

	(sm)						
4.	To'ldirma to'pni otish (1kg.metr)		68,9±1,13		85,6±1,99		98,6±2,32
5.	Oldinga egilish (sm)		8,8±0,31		8,3±0,36		7,7±0,37
6.	Gavdani bukish va yozish (1daq.oral.son)		8,1±0,39		8,8±0,45		18,5±0,60
7.	Bir daqiqada turnikka ko'tarilishi (necha marta)		1,5±0,12		3,2±0,16		4,6±0,32
1.	Yuqori tezlikda chopish 30m (soniya)	210	12,3±0,18	350	9,8±0,16	440	9,0±0,13
2.	Maksimov yugurish 4x10 m (soniya)		24,0±0,21		18,3±0,17		15,8±0,17
3.	Uzunlikka sakrash (sm)		58,1±1,43		84,7±1,27		96,9±0,15
4.	To'ldirma to'pni otish (1kg.metr)		61,6±1,72		74,1±1,7		97,2±2,44
5.	Oldinga egilish (sm)		10,7±0,32		8,9±0,38		9,2±0,35
6.	Gavdani bukish va yozish (1daq.oral.son)		5,2±0,28		6,7±0,57		12,4±0,48
7.	Bir daqiqada turnikka ko'tarilishi (necha marta)		2,4±0,28		2,4±0,17		3,8±0,14

Tezkor-kuchlilik ko'rsatkichlari (turgan joydan uzunlikka sakrash testi orqali o'lchangan) quyidagicha o'zgargan: 5-6 yoshli o'g'il bolalarda 16,7 sm., qiz bolalarda esa 26,6 sm ga o'sgan bo'lsa, 6-7 yoshli o'g'il bolalar o'rtasida 12,1 sm ga, qiz bolalarda esa 12,2 sm ga ortgan. Shu bilan birga 6-7 yoshli qiz va o'g'il bolalar o'rtasida ko'rsatilgan natijalar past bo'lishiga qaramasdan, qiz bolalar natijalari o'g'il bolalar natijalari bilan tenglashgan. Bu esa shu yoshdagi jismoniy tarbiya darslarida vositalarning noto'g'ri tanlanganligi va tezkor-kuchlilik mashqlariga kam e'tibor berilganligidan dalolat beradi.

Qolgan test natijalari ham, shular qatorida egiluvchanlik, mushak kuchlarini aniqlashda ham, har xil natijalar ko'rsatildi.

2023 yilda Quva tumanida hamda boshqa mintaqalarda olingan natijalar bilan solishtirganda bolalarning natijalari biznikidan 5-6 yoshlilar o'rtasida o'g'il va qiz bolalarda 10-20 sm farq qilishi, keyinchalik 7 yoshlarga borganda ular bilan tenglashishi ma'lum bo'ldi.

Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiyot va pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri bilish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyanganda har bir mashg'ulot oldidan aniq vazifalar qo'yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 dan iborat bo'lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar va mashqlar, harakatli o'yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo'lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo'lishi ham kerak. Undan tashqari, bu mashqlar bolalarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo'lishi shart. Shundagiga bolalarda harakat ko'nikmasi hosil bo'lishi va malakaga o'tishini kuzatish mumkin.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. Bolalarning rivojlanishi va tayyorgarligi sifati zamonaviy usul va shakllarni qo'llagan holda jismoniy tarbiya ishlarini pedagogik jihatdan to'g'ri qo'yilganligiga bog'liqdir.

Yuqoridagi ma'lumotlarning ko'rsatishicha, Quva tumani maktabgacha tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchilarining harakat faolligi sust, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan testlarda past ko'rsatkichlarga ega.

XULOSA

1. Tajribadan shu narsa aniqlandiki, O'zbekistondagi maktabgacha tarbiya muassasalaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi dastur talablariga ma'lum darajada muvofiq emas. Tezlik sifatleri 18,2-51,8%; 24,3-27,2%; 29,0-26,7% ga, koordinatsion qobiliyatlarga 40,3-38,7%; 32,8-29,7%; 17,3-17,9% ga, tezkor kuch sifatleri (joyidan turib uzunlikka sakrash) 28,9-61,7% ga, 6-18,1%; 15,0-13,5 ga kam.

2. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsion bog'liqlik (o'rta va yuqori) borligi aniqlandi. (0,35 dan 0,95 gacha). Shu bilan birga 5 yoshdagi o'g'il bolalar va 7 yoshdagi qiz bolalarda xarakat tezligi hamda chaqqonlik tezkor kuch sifatleri ko'rsatkichlari o'rtasida nisbatan.

3. 5-7 yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari ishlab chiqildi.

4. "Salomatlik pasporti" ishlab chiqildi. U maktabgacha tarbiya muassasasiga kelgan vaqtdan boshlab to bitirgunga qadar olib boriladi. Shu orqali maktabgacha tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi yakka tartibda baholash imkoni yaratildi.

5. Maktabgacha tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchilarning jismoniy tarbiya jarayoniga milliy o'yinlar (10-30%) va musobaqa uslublarini kiritish bolalarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini uyg'otishga, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga hamda dastur materiallarini yanada mustaxkam egallashga yordam berdi ($R<0,05$).

6. Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan dastur shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya to'g'risidagi bilimlarni shakllantirishga, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va boshqalar kabi xarakat sifatlarini rivojlantirishga yordam berdi. Tajriba guruxida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tajribadan so'ng 5 yoshli o'g'il bolalarda 18% dan 63,3 ga qiz bolalarda 22,8% dan 68,7% gacha; ($R<0,05$; $R<0,01$), nazorat guruxida esa 7%dan 46% gacha; 9,8% dan 43,6 gacha ($R<0,05$); 6 yoshli o'g'il bolalarda 29,1% dan 55,3% gacha; qizlarda 21,4 dan 59,2% gacha ($R<0,001$; $R<0,01$); nazorat guruxida esa o'g'il bolalarda 10,5% dan 39,5% gacha qizlarda 11,1% dan 32,5% gacha ($R<0,05$); 7 yoshli o'g'il bolalarda 19,7% dan 52,1% gacha, qizlarda 20,2% dan 60,1% gacha ($R<0,05$). Nazorat guruxida esa o'g'il bolalarda 10,2% dan 36,4% gacha qizlarda 11,3% dan 31,1% gacha ($R<0,05$) yaxshilanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-sonli qonuni.
2. Usmonxodjayev T.S., Meliyev X., Nuriddinova M., Olimov A. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent-Chirchik, 2019. – 159 b.
3. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г. Формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. – Фергана, 2011. – 215 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. – Ташкент, 2018 – С.432.