



UO'K: 373.2:796.01+612.7+37.01

**MAKTABGACHA YOSHDAGILAR JISMONIY MADANIYATI, VAZIFALARI, HARAKAT SIFATLARIGA MANSUB KASBIY NAZARIY BILIMLAR****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЕЁ ЗАДАЧИ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ****PHYSICAL CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN: OBJECTIVES, MOTOR QUALITIES, AND RELATED PROFESSIONAL THEORETICAL KNOWLEDGE****Tuychiyev Ashurali Ibragimovich** 

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi, PhD

**Annotatsiya**

Ushbu mavzu maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ularning sog'lom hayot tarziga bo'lgan munosabatini rivojlantirish, harakat faoliyati va jismoniy sifatlarini tarbiyalashda zarur bo'lgan kasbiy-nazariy bilimlarni o'rganishga qaratilgan. Mavzuda jismoniy madaniyat tushunchasi, uning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi vazifalari, bolalarda shakllanadigan asosiy harakat sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat, tezlik) keng yoritiladi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va pedagogning kasbiy malakasini oshirish bo'yicha nazariy asoslar ham ko'rib chiqiladi. Bu bilimlar bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

**Аннотация**

Данная тема направлена на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, развитие их отношения к здоровому образу жизни, а также на изучение профессионально-теоретических знаний, необходимых для воспитания двигательной активности и физических качеств. В теме раскрываются понятие физической культуры, её воспитательные, оздоровительные и развивающие задачи, а также основные физические качества, формирующиеся у детей (сила, ловкость, выносливость, равновесие, скорость). Также рассматриваются теоретические основы правильной организации занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях и повышения профессионального уровня педагога. Эти знания играют важную роль в обеспечении здорового развития ребёнка.

**Abstract**

This topic is aimed at developing the physical culture of preschool children, fostering their attitude toward a healthy lifestyle, and acquiring the professional-theoretical knowledge necessary for nurturing their physical activity and qualities. The topic covers the concept of physical culture and its educational, health-improving, and developmental functions, as well as the main physical qualities that should be developed in children (strength, agility, endurance, balance, and speed). Additionally, the theoretical foundations for properly organizing physical education activities in preschool institutions and enhancing the professional competence of educators are also examined. This knowledge plays an important role in ensuring the healthy development of children.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha yosh, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, harakat sifatlari, sog'lom turmush tarzi, kasbiy nazariy bilimlar, chaqqonlik, tezlik, kuch, muvozanat, pedagogik yondashuv, rivojlantiruvchi tarbiya.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическая культура, физическое воспитание, физические качества, здоровый образ жизни, профессионально-теоретические знания, ловкость, скорость, сила, равновесие, педагогический подход, развивающее воспитание.

**Key words:** preschool age, physical culture, physical education, physical qualities, healthy lifestyle, professional theoretical knowledge, agility, speed, strength, balance, pedagogical approach, developmental education.

**KIRISH**

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida yosh avlodning sog'lom va har tomonlama barkamol etib voyaga yetishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan bir qator muhim hujjatlar, xususan, 2022-yil 28-yanvarda qabul qilingan "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF–60-sonli Farmon hamda 2021-yil 5-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–5117-sonli Qaror bu yo'nalishda tub burilish yasadi.

Mazkur hujjatlarda maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarda jismoniy faollikni rag'batlantirish hamda jismoniy tarbiyani sifatli tashkil etishga alohida e'tibor qaratilgan. Ayniqsa, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan "Sog'lom bola – sog'lom jamiyat" tamoyili asosida, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy madaniyatni shakllantirish, ularning harakat faoliyatini rivojlantirish va pedagogik kadrlarning kasbiy tayyorgarligini oshirish zarurati bugungi kunning dolzarb vazifasiga aylangan [1].

Shu munosabat bilan, ushbu mavzu doirasida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy madaniyatiga oid nazariy bilimlar, jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi vazifalari, harakat sifatleri (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat) hamda pedagoglarning kasbiy kompetensiyasi muhim ilmiy-amaliy asosda tahlil etiladi. Bu esa, o'z navbatida, ta'lim sifatini oshirish va bolalarning jismoniy-ruhiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Xorijiy olimlardan N.P.Gundobin 1906-yilda birinchi marotaba «Turli yoshdagi bolalarning rivojlanishi xususiyatlari» nomli asarida "ontogenez" ni – rivojlanishni davrlarga ajratish sikliga mansub jadvalni ishladi. Keyinchalik rus olimlari V.V.Bunak, M.I.Korsunskaya, P.N.Bashkirovlar tadqiqotlarining mahsuli sifatida tushunchaga: "Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfofunksional" rivojlanishning xususiyati bo'lib, massasi mustahkamligi ("miqti"ligi), formasi va uning mexanik-tuzilishi sifati" deb ilmiy ta'rif berdilar.

Mamlakatimiz olimlari Professor Sh.X.Xankeldiyev (13), T.S.O'smonxo'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" (11,12.13.) deb nomlangan, o'quv, uslubiy qo'llanmalari hozirgi kunning maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatiga bag'ishlangan asosiy adabiyotlardan hisoblanadi. Ular mamlakatimizda yaratilgan maxsus adabiyotlari bo'lib, ularning adadi katta emasligini e'tiborga olsak, bolalar bog'chalari tarbiyalanuvchilari oldida soha mutahassislarini "qarzdor" deb deb hisoblasak xato qilmagan bo'lamiz.

Mualliflar professor T.S.O'smonxodjayev, dotsent S.T.Islomovalarning qayd qilingan metodik qo'llanmasi bu yoshdagilarning jismi tarbiyasi muammo larini 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.

Maxsus adabiyotlarning nazariy tahlili (Sh.Xankeldiyev,2021; A.Abdullayev, 2022;) maktabgacha yoshdagilarni "o'ta harakatchan", "o'rtacha harakatchan" va "sust harakatlanadiganlar" deb 3-7(8)yoshdagilarni harakatchanligi nuqtai nazaridan guruhlay boshladilar. Ularni harakatchanligini bunday toifalanishi hozirgi kun tarbiya amaliyotida isbotlangan, ulardan o'ta harakatchanroq bolalarni sho'xligi yoki sust harakatchanligini ota – onalarning ayrimlari yoqtirsa, ayrimlari yoqtirmaydilar. Ularning 63% dan ortig'i anketa savollariga bergan javoblarida (43% ota - ona) bolalarini harakatchanligini yoqtirmasligini, bu sifat (harakat sifati) harakatchanlik o'zidan yoki farzandini bobolari, momolaridan meros ekanligini bilmasliklarini (71% erkaklar) e'tirof etdilar.

Bizning har birimiz, eng avvalo, birovga o'xshashimiz bilan emas, balki aksincha, boshqa birovga o'xshamasligimiz bilan ajralib turamiz. Maktabgacha yoshdagi farzandlarimiz ham bundan istisno emas. Uning nomi *individium* deb ataladi. Yoki, yana ham soddaroq qilib aytadigan bo'lsak, "bo'lajak shaxs" deb ataladi. Har bir shaxs uchun faqat o'zigagina xos bo'lgan "ichki bebaho dunyo" tizimi xarakterlidir. Bunday inson chinakam fidokorlikka ilmda, badiiy ijodda, adabiyotda ijodkorlikka qodir bo'ladi. Hammamiz ham shunga intilamiz.

Tadqiqotimizda maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyati va uning vazifalarini berishdan avval muammoning asosiy tushunchalari, atamaları, kalit so'zlarni bilish, mazkur o'quv muassasasining mutaxassisni kasbiy nazariy bilimlarini boyitishga xizmat qiladi. Tadqiqotlarimiz muammoga oid nazariy bilimlarni o'qitilishi, amaliy malakalarni berish, soha xodimlarini tayyorlash jarayonida qo'yilgan vazifalarni mukammal hal qilish uchun xizmat qilmoqda deb ayta olmaymiz. Sababi "kadrlarni tanlab

## ILMIY AXBOROT

tayyorlash” tizimini yo‘qotib qo‘yganligimizda. Kasb “egallatish emas”, “men shu sohada ishlashni yoqtirganim uchun o‘qishga xohish bildirdim” - deganlarni topib tanlab o‘qitish zaruriyatidir.

Yoshligidanoq mustahkam sog‘liq, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligidagi ko‘rsatkichlarini yuqori bo‘lishiga erishish mamlakatimiz bolalarini “ilk qadam” davlat tayanch dasturining yetakchi maqsad va vazifalari qilib belgilangan. Qayd qilingan, maktabgacha yoshdagilarning jismoniy statusi (rivojlanganligi va tayyorgarligini) ko‘rsatkichlarini biologik rivojlanishiga muvofiqlashtirish ularda hayotining keyingi davrida yuzaga keladigan yangi ijtimoiy sharoit va muhitga oson moslashishlarida qiyinchilik tug‘dirmasligi nazarda tutilgan va amaliyotda isbotlangan. Mazkur g‘oyani amalga oshirishga oid mulohazalardan kelib chiqib, **maktabgacha yoshdagi bolalar harakat dasturi va ularning jismoniy madaniyatining asosiy vazifalariga to‘xtalamiz.** Ular:

bolalarda salomatlikga oid, ajdodlarimiz jismoniy madaniyati va milliy sportimiz mazmunidagi yoshiga mansub qadriyatlarni o‘zlashtirishga asta sekinlik bilan ongli ehtiyojni shakllantirish;

bola jismining harakat sifatlari, hayotiy - zaruriy harakat malakalari va ko‘nikmalarini va rivojining zaruriy hamda yetarli darajasini ta‘minlovchi jismoniy imkoniyatlarini tabiiy shakllanishini muvofiq va individning o‘ziga mos rivojlanishiga imkon ochish;

maktabgacha yoshdagi bolalarga uning jismi a‘zolari va tuzilmalari haqida umumiy jismoniy ma‘lumotlarini berish;

jismoniy madaniyatiga oid aqliy, ahloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o‘zlashtirish;

jismoniy bilimlar berishda mustaqil mashg‘ulotlar o‘tkazish orqali katta yoshdagilarga boshlang‘ich harakat malakalari va ko‘nikmalari darajasini oshirishni muhimligini ularning ongiga yetkazishdan iboratligini aniqladik..

Maktabgacha yoshdagilik davri bolaning tug‘iltgan kundan boshlab hayotining 3-7 yoshigacha bo‘lgan davrini o‘z ichiga oladi. Aynan shu davrda organizmning muhim funksional tizimlari va ularning xizmatini yaxshilanishini intensivligi va rivojlanishi yo‘lga ochadi, har tomonlama jismoniy, ruhiy, ma‘naviy sifatlari, qobiliyatlarining belgilangan elementlarining rivojlanishi uchun zaruriy baza yaratilishi taqazo etilishini guvog‘i bo‘dik.

Bola umrining bu davri uning organizmini chiniqtirish, eng sodda (elementar) hayotiy – zaruriy harakat malakalari, gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirish uchun nisbatan o‘ta qulay davri ekanligidan kelib chiqib maxsus adabiyotlarning tahlilini qildik.

Natijada maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy madaniyati tizimi, uning tuzilishining *innovasion qo‘shimchalariga xos asosiy muammolar* quyidagilardan iborat ekanligini aniqladik. Ular:

a) bolalarning ruhiy rivojlanishi jarayoni sharoitlarini maqbullashtirish bilan jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish imkoniyatlaridan kengroq foydalanish;

b) maktabgacha yoshdagilarni yoshi, individual xususiyatlaridan kelib chiqib jismining harakat sifatlari rivojlantirish va asosiy zaruriy harakat malakalarini shakllantirish;

v) maktabgacha yoshdagilar o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning metodologik muammolari yechimiga e‘tiborni kuchaytirish;

g) maktabgacha jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashning tashkiliy-mazmuniy asoslarini qayta ko‘rib chiqishdek muammolarni hal qilish zaruriyatligi bo‘lib chiqdi.

Hayotning birinchi yillaridan boshlab bola jismining harakat sifatlari hartomonlama rivojlantirishning asosi uning jismi tarbiyasi jarayoni yotadi. Shuning uchun ham bu yoshdagilarning jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari bolalar bog‘chalarida hamda oilasida uyushtiriladi. Shuningdek, oilada kattalar, o‘quv muassasasida tarbiyachilar rahbarligida erkin harakat faoliyatlari davomida – sayrlar uyushtiriladi, ularning mazmunida tri xildagi maqsadli o‘yinlarni o‘ynash, sakrash, yugurish va boshqa turli harakatlarni bajarishlari bolalarning yurak - tomir, nafas va asab tizimi harakat –tayanch apparatini mustahkamlaydigan, modda almashinuvi yaxshilanishiga vosita bo‘ladi. Eng muhimi, ularda kasalliklarga nisbatan organizmini qarshi tura olishi - immuniteti kuchayadi, himoyasining turg‘unlashishi amaliyot va qator maxsus adabiyotlarda dalillar yetarli.

Shuning uchun ham xorijlik olimlar, soha mutaxassislari, bolalarning jismoniy sifatlari maqsadli tarbiyalash aynan maktabgacha bo‘lganlik davrida boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar (Vavilova Y.N., Kistyakovskaya M.Yu., Volkov A.V., Vilchkovskiy E.S.).

Bolaning umrini keyingi davrlarida bilim olishga intilishi, kasb-hunarga ega bo‘lishga urinishi, oxir oqibat harakatchanligiga bo‘lgan talablarga rioya qilish, ularning sifatiga e‘tibor berish

davomida hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarining zaxirasini ozayishi darajasini pasayishi bilan kechadi, tabiiyki bu keyinchalik individni turmush tarzi qonuniyatlardan chetlashga olib keladi.

Bolani maktabgacha yoshi davomida harakat malakalarini shakllantirish uchun g'amxo'rlik qilish orqali zarur darajadagi chaqqonlik, tezkorlik, kuch va boshqa sifatlarni rivojlantirish ota-onalar va maktabgacha yoshdagilarning o'quv muassasalari oldidagi birinchi navbatdagi vazifalari bo'lib, STT jismoniy madaniyatining amaliy malakalari va uning odobiga oid nazariy bilimlar poydevori, harakatlar, mashqlar bajarishga odat shu yoshdan shakllantiriladi.

Maktabgacha yoshdagilarning harakat faolligi sifat jihatlarni rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda *vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda* namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham harakat sifatlarni rivojlantirish birinchi navbatda bolalardagi mavjud tug'ma harakat aktivligi bilan bog'liq. Shundagina zaruriy vazn, bo'yning uzunligi va boshqa jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari tarbiyalanishini yosh ota onalarning ko'pchiligi, bog'chadagi tarbiyaga ma'sullar maxsus bilimlariga ega emasligini aniqladik.

Qolaversa qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat berilishi, nisbatan uzoqroq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish davomida bolalar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishiga ta'sir etadigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilash, eng muhim o'rinni asab tizimi bilan bog'liq. Chunki, mushaklar zo'riqishlarida organizmning funksiyalarini yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarni shakllanishi qayd qilingan talabni qo'yadi. Bolaning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh dinamikasi B.S.Farfel, F.G.Kazaryan, L.V.Karmanova, N.A.Fomin, B.P.Filin va boshqalarning ishlarida ochib berilgan.

**1-jadval**

**Maktabgacha yoshdagi sog'lom bolalar tanasining massasi va bo'yi uzunligining o'rtacha ko'rsatkichlari [2. 6-16]**

Yoshi	Tanasining massasi, kg		Bo'yi uzunligi, sm	
	O'g'il bolalar	Qizlar	O'g'il bolalar	Qizlar
1	10,0-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-15,3	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111-120

Olimlarning fikricha, bola hayotining oltinchi yili kuchni (G.M.Kasatkina, V.N.Novoxatko), jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini (N.A.Notkina, M.N.Koroleva) tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi.

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish, qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikpi tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi (N.V.Zimkin, V.G.Frolov, G.P. Yurko, A.V.Yashchenko, V.V.Beloyarseva, N.A.Notkina, va b.).

T.Yu.Logvinaning fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlari eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan nisbatan yuqoriroq.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarning rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar.

S.B.Kakabadze, Z.I.Kuznesova, va b., A.Y.Lyubomirskiy va boshqalari yetti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farqi u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar. Ba'zilar esa maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi va ularning STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdilar (M.N.Koroleva, E.S.Bilchkovskiy).

### XULOSA

Xulosa qilsak: bolaning turli tuman harakatlarining zaxirasi katta bo'lsaga uning hissiyoti, borliqni qabul qilishi, uning rivojlanishi va boshqa ruhiy jarayonlar uning rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Shuning uchun bu davrdagi jismoniy tarbiya masalasi bo'yicha yo'l qo'yilgan xatolar va ularni tuzatish uchun sarflangan vaqt besamar ketishi, uni tuzatish esa qimmatga tushishi mumkinligini unutmaslik lozim. Amaldagi "Ilk qadam" tayanch o'quv dasturi qayd qilingan harakat faolligiga mansu deb ayta olmaymiz

Biz harakat sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynashi lozim bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligini va ularning ko'rsatkichlariga oid bilimlar kompleksini e'tiboringizga havola qildik. Shuni takidlashimiz lozimki: -harakat faoliyati orqali ular - borliqni idrok etadi; - mustaqillikni his qiladi; - ruhiy jihatdan shakllanish jarayonlari kuchayadi.

Soha mutaxassislari uchun e'tiborli joyi shundaki, bu yoshdagilarda o'zlashtirilgan harakatlar uchun hosil bo'lgan harakat malakalarini qayta shakllantirish katta qiyinchiliklar tug'dirishini amaliyotda isbotini topganligini kuzatdik.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug' xalqning ishi ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. - Toshkent.: O'zbekiston, 2019.
2. Abdullayev A. Jismovniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti, 2-tom darslik, "Farg'ona" nashriyot, 2014, 6-16 sahifalar.
3. "Sog'lom avlod tarbiyasi-barchamizning muqaddas insoniy burchimiz" Sog'lom avlod davlat dasturini tasdiqlashga bag'ishlangan majlisda so'zlangan nutq, 2000-yil 24-fevral.
4. Usmonxo'jayev T.S., "Jismoniy tarbiyadan yangi tahrirdagi DTS, o'quv dasturi va mavzuni rejalashtirish" "Nur Vekras" NSHK 2007-yil.
5. Usmonxo'jayev T.S., Sog'lom bola - el boyligi "Yangi asr avlodi" 2005 yil.
6. Usmonxo'jayev T.S., Kichkintoylar uchun 200 harakatli o'yinlar "Yangi asr avlodi" 2009-yil.
7. Usmonxo'jayev T.S., Toirova M, "Kichkintoylarga gimnastika va massaj" Toshkent Bekinmashoq-Plyus 2009.