

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

6-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Abdullayev	
Jismoniy madaniyat fani dasturlarini takomillashtirish muammolari	105
T.A.Akbarov	
O'rta maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini baholash va monitoring jarayonlarini pedagogik tahlil qilish	109
N.A.Qosimov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirishning samarali usullari.....	114
T.A.Xasanov	
Harbiy ta'lim fakulteti talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsiyalar.....	118
R.R.Abdusatorov	
Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda bolalarning jismoniy tarbiya jarayonlarini optimal tashkil etish metodlari	126
M.M.Yuldashov	
Sog'lom turmush tarzini jamiyatda targ'ib qilishda ijtimoiy-madaniy texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	132
G.K.Yakubova	
Sport tibbiyotida fiziologik nazorat usullari va funksional baholash metodlari	137
B.Q.Sobirjonov	
Raqamli ta'lim tizimida ilmiy-pedagogik yondashuv asosida ma'lumotlarni tahlil qilish	143
G.Q.Muxamadaliyeva, M.R.Akbaraliyeva	
Tabiiy va sun'iy tolalarni o'quvchilarga o'rgatishda steam va smart metodlari orqali o'qitish samaradorligini oshirish	146
E.Y.Raximova	
Davolash jismoniy tarbiyasini qo'llash orqali o'pkadagi kislorod almashinuvini meyorlashtirish ...	150
K.K.Babayev	
Inson organizmining qarish jarayonidagi metabolik mexanizmlar va ularni sekinlashtirishda jismoniy faollikning roli	156
Z.R.Raxmonova	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining suggestiv kompetentligini rivojlantirishning metodologik jihatlarini	160
A.I.Yuldashev	
Genderli yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning pedagogik tamoyillari ..	164
A.H.Saipova	
Bolalar adabiyotining nutqiy rivojlanishdagi o'rni	169
T.T.Yusupov	
Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik jarayonida mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishning ahamiyati	172
A.R.Hamroqulov	
Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya faniga integratsiya qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	177
N.A.Sultanov	
"Musika to'garaklarida innovatsion yondashuv: kross-platforma texnologiyalarining ahamiyati va amalga oshirish tajribasi".....	184
M.E.Djuraev	
Futbolchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarni rejalashtirish	189
M.Sh.Suyarov	
Usmle dasturida bo'lajak shifokorlar klinik kompetentligini rivojlantirishning nazariy-metodologik jihatlarini.....	196
B.D.Raximov	
Huquqni muhofaza qilish organlar tuzilmalari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish usullarini o'rganish	201
A.S.Yuldashev	
Tarjimonlarning lingvomadaniy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati	205
M.O.Erkaboyev	



UO'K:

**MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA BOLALARNING JISMONIY TARBIYA
JARAYONLARINI OPTIMAL TASHKIL ETISH METODLARI****МЕТОДЫ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ И НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ****METHODS FOR THE OPTIMAL ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION
PROCESSES FOR CHILDREN IN PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION****Abdusatorov Rahmiddin Rasuljon o'g'li** Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrası
o'qituvchisi**Annotatsiya**

Maqolada mamlakatimizda maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi va sog'lomlashtirish jarayonlarini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilinadi. Jismoniy faoliyatning bolalarning morfofunksional rivojlanishiga, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari salomatligiga ta'siri ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida muntazam jismoniy mashg'ulotlar bolalarning motorika ko'nikmalari, chidamliligi va koordinatsiyasini sezilarli darajada yaxshilashini tasdiqlaydi. Shuningdek, harakat tartibi, mashg'ulotlarning strukturasi va pedagogik texnologiyalarni to'g'ri qo'llashning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Maqola jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda ularning samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni beradi.

Аннотация

В статье анализируются теоретические и практические аспекты эффективной организации процессов физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и начального школьного возраста в нашей стране. Показано влияние физической активности на морфофункциональное развитие детей, а также на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Результаты исследования подтверждают, что регулярные физические занятия в дошкольных образовательных учреждениях значительно улучшают моторные навыки, выносливость и координацию детей. Кроме того, подчеркнута важность правильной организации двигательного режима, структуры занятий и применения современных педагогических технологий. В статье представлены практические рекомендации по научно обоснованной организации физического воспитания и оздоровительных мероприятий, а также повышению их эффективности.

Abstract

The article analyzes the theoretical and practical aspects of effectively organizing physical education and health-improvement processes for children of preschool and primary school age in our country. It highlights the impact of physical activity on children's morphofunctional development as well as on the condition of the respiratory and cardiovascular systems. The research results confirm that regular physical exercises in preschool educational institutions significantly improve children's motor skills, endurance, and coordination. The importance of properly organizing the motor regimen, structuring physical education sessions, and applying modern pedagogical technologies is also emphasized. The article provides practical recommendations for the scientifically grounded organization of physical education and health-improving activities and for increasing their effectiveness.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, boshlang'ich ta'lim, bolalar jismoniy tarbiyasi, sog'lomlashtirish motorika rivoji, jismoniy faollik, harakat tartibi, pedagogik texnologiyalar, morfofunksional rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: дошкольное образование, начальное образование, физическое воспитание детей, оздоровление, развитие моторики, физическая активность, двигательный режим, педагогические технологии, морфофункциональное развитие, физическая подготовленность.

Key words: preschool education, primary education, children's physical education, health improvement, motor development, physical activity, motor regimen, pedagogical technologies, morphofunctional development, physical fitness.

KIRISH

Mamlakatimizda aholining, xususan bolalar va o'quvchi yoshlarning sport bilan ommaviy shug'ullanishlari hamda faol dam olish shakllaridan keng foydalanishlarini ta'minlashga qaratilgan

amaliy chora-tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash bugungi kunda Respublika davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. «Butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismonan va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir» degan tamoyil mazkur jarayonning bosh mezoni hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni keyingi — maktab bosqichiga tayyorlash jarayoni har bir bola hayotida muhim va mas'uliyatli davr hisoblanadi. Bu bosqichda o'quv sharoitining yangiligi, kun tartibiga moslashish, o'quv yuklamasining ortishi, turli fan modullarining murakkabligi va o'qituvchi tomonidan beriladigan topshiriqlarni bajarish talabi bolalar organizmiga yuqori darajada fiziologik va psixologik yuklama tushiradi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bolalarda to'planib boradigan charchoqni kamaytirish, harakat faolligini oshirish, shuningdek, umumiy salomatlikni mustahkamlashda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim muassasalarida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish jarayonlariga innovatsion pedagogik texnologiyalarni ilmiy asosda joriy etish bugungi kundagi dolzarb pedagogik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, O'zbekiston Respublikasi qonunchiligida belgilangan normativ-huquqiy hujjatlar mazkur yo'nalishda istiqbolli vazifalarni belgilab bermoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 5924-sonli Qarorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining keng qatlamlarini ommaviy sportga jalb etish chora-tadbirlari ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, Prezidentning PF-421-son Farmonida korporativ sportni rivojlantirish, xususiy sektor xodimlari o'rtasida jismoniy faollikni oshirish bo'yicha aniq vazifalar belgilangan [1,2].

Mazkur normativ-huquqiy asoslar ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonida zamonaviy standartlar, innovatsion metodlar hamda interfaol pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish zaruratini yaqqol namoyon qilmoqda. Shu bois maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini ilmiy-pedagogik asoslash, samarali metodik bazani yaratish hamda monitoring va baholash tizimlarini takomillashtirish muhim va ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Olib borilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlar hali yetarlicha ishlab chiqilmagan bo'lib, bu sohadagi ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirish zaruriyati mavjud. Yetakchi olimlar — T.S.Usmonxodjayev, Sh.X.Xankeldiyev, E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, R.S.Salomov, M.S.Axmatov va boshqalarning ishlarida jismoniy tarbiyaning valeologik yo'nalishlari hamda nazariy bilimlar asosida shakllanadigan kompetensiyalar darajasi tahlil etilgan. Sport sohasidagi nazariy kompetensiyalar esa F.A.Kerimov va R.D.Xalmuxamedov kabi tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan [4,5,6].

Manbalar tahlili shuni anglatadiki, maktabgacha ta'lim hamda umumta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish hali to'la ilmiy asoslanmagan. Bolalarda jismoniy faollikka bo'lgan barqaror ehtiyojni shakllantirish, toliqishni bartaraf etish va faol harakat muhitini yaratish jarayonlarida pedagogik texnologiyalardan maqsadli foydalanishga ehtiyoj katta. Shu bois, katta maktabgacha hamda boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish va tajribada sinovdan o'tkazish dolzarb hisoblanadi.

L.F. Lesgaft ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi insonning ongli harakat qilish qobiliyatini shakllantirish, harakatlarini nazorat qilish va ularni kam kuch sarflagan holda samarali bajarishga o'rgatishdan iboratdir.

So'nggi yillarda mamlakatimizda ta'lim tizimida yuz bergan yangilanishlar natijasida umumta'lim maktablarida o'qituvchi va o'quvchi munosabatlarida ijodiy yondashuv, mustaqil fikrlash va jismoniy madaniyatni shakllantirishga yo'naltirilgan faoliyat ustuvor ahamiyat kasb etmoqda.

Y.A.Yansonning tadqiqot ishlari natijasida zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonining maktab sharoitiga mos olti tarkibiy qismi aniqlangan:

PEDAGOGIKA

Maqsadga yo'naltirilganlik – salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama rivojlanishni ta'minlash, harakat faoliyatini ongli ravishda tashkil qilish, shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya va hayotga tayyorlash.

Jismoniy tarbiya dasturi – davlat ta'lim standarti asosida 60–70 % bazaviy mazmunni tashkil etsa, 30–40 % qismni o'qituvchi mahalliy iqlim, etnik va ijtimoiy-iqtisodiy xususiyatlardan kelib chiqib mustaqil ravishda belgilaydi.

Jismoniy tarbiya modeli – sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan jismoniy faollik shakllari majmuasidir.

Jismoniy tarbiya texnologiyasi – jismoniy mashqlar tizimi, usullari, tashkil etish shakllari va shart-sharoitlarini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya sifati – harakat ko'nikmalari, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasi orqali baholanadi.

Jarayonni boshqarish tizimi – jismoniy tarbiyani rejalashtirish, nazorat va tahlil orqali amalga oshiriladi.

E.A.Seytxalilov ta'kidlaganidek, murakkab ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik sharoitlarda bolalar salomatligini saqlash inson hayotidagi eng muhim vazifalardan biridir. P. Xodjayev fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy muammolar uni modernizatsiya qilish zarurati va ta'lim jarayonidagi qadriyatli-ma'naviy yo'nalishlarni yetarli darajada anglab yetmaslik bilan bog'liq.

M.Barkoshev 6–7 yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishini tadqiq etib, harakat va koordinatsiya ko'rsatkichlarining notekis, sakrashsimon rivojlanishini aniqlagan. Shu sababli, u bolalar jismoniy tayyorgarligi meyorlarini aniq belgilash zarurligini ta'kidlaydi.

Sh.X.Xankeldiyev va M.S.Xaziyaometova tomonidan ishlab chiqilgan dasturda kichik yoshdagi bolalarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish maqsadida to'rt bosqichli model taklif etilgan:

Loyihalash blogi – asosiy maqsad va vazifalarni belgilaydi;

Mazmuniy blog – asosiy va yordamchi vositalar tizimini qamrab oladi;

Protsessual blog – mashqlarni amaliy tatbiq etish bo'yicha metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi;

Nazorat-hisobga olish blogi – jismoniy rivojlanishni baholash va natijalarni tahlil qilishni ta'minlaydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalariga qatnagan bolalar jismoniy jihatdan ko'proq rivojlangan bo'lib, bu holat amaliy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar tizimi samaradorligini tasdiqlaydi.

Harakat bola organizmining tabiiy ehtiyoji bo'lib, uning o'sish va rivojlanish jarayonlarini faollashtiradi. Motorikaning rivojlanishi biologik hamda ijtimoiy omillar ta'sirida kechadi: biologik o'sish bilan birga ijtimoiy muhit va pedagogik ta'sir ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu boisdan, jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni tizimli ravishda qo'llash bolalar organizmining fiziologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida 2–3 oy ichida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanadi, ishchanlik qobiliyati ortib, kasalliklarga qarshi barqarorlik kuchayadi.

H.A.Meliyevning tajriba natijalari ham shuni ko'rsatadiki, 5–6 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari fiziologik meyor doirasida bo'lib, bu davrda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolaning keyingi o'sish bosqichlarida muhim poydevor vazifasini bajaradi.

1.1- jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining yoshga xos o'zgarishlari (X.A.Meliyev ma'lumotlari bo'yicha) [7, 16 s].

Yoshi	P	Tana uzunligi (sm)	Tana og'irligi (kg)	KQA (sm)
5	64	112,0±0,50	18,9±0,21	57,1±0,91
6	73	119,6±0,63	21,5±0,42	59,3±0,97

Bolalarning bo'y uzunligi va tanasining proporsional rivojlanishi jismoniy taraqqiyotni baholashda asosiy morfologik ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalari

sharoitida bolalarning morfofunktsional o'sish dinamikasi X.A.Meliyev tomonidan Jizzax viloyatida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda aniqlangan. Ushbu izlanish natijalariga ko'ra, 5 yoshli bolalarda tana uzunligi o'rtacha $112,0 \pm 0,50$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, 6 yoshda ushbu ko'rsatkich $7,6$ sm ($6,36\%$) ga ortib, $119,6 \pm 0,63$ sm gacha o'sgan.

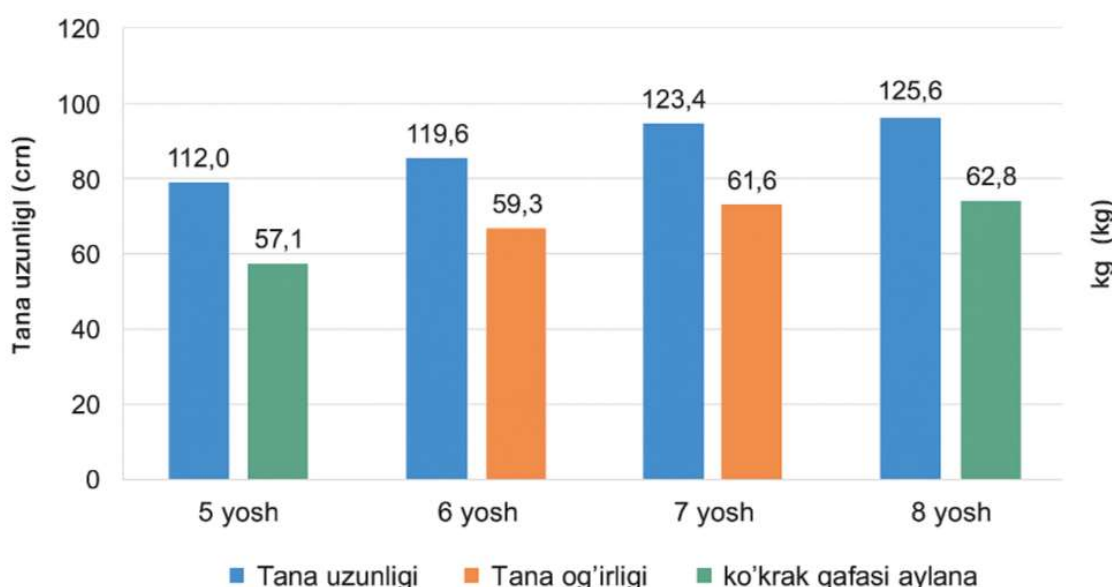
Tana og'irligi bo'yicha ham yaqqol ijobiy o'zgarish kuzatilgan. Xususan, 5 yoshli bolalarning og'irligi o'rtacha $18,9 \pm 0,21$ kg bo'lgan bo'lsa, 6 yoshda u $21,5 \pm 0,42$ kg gacha o'sgan, ya'ni $2,6$ kg ($12,1\%$) ga ko'paygan. Keyingi bosqichda, ya'ni 7 yoshda vazn $23,4 \pm 1,07$ kg, 8 yoshda esa $24,5 \pm 1,42$ kg ni tashkil etgan bo'lib, yillik o'sish $1,1$ kg ($4,5\%$) darajasida bo'lgan.

Bolalarning respirator imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'krak qafasi aylanasi (KQA) ko'rsatkichlari ham izchil o'sish tendensiyasini namoyon etgan. 5 yoshli bolalarda KQA $57,1 \pm 0,91$ sm bo'lgan bo'lsa, 6 yoshda ushbu ko'rsatkich $59,3 \pm 0,97$ sm gacha oshgan ($3,8\%$ farq). Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, 7 yoshdagi bolalarda bu ko'rsatkich o'rtacha $61,6 \pm 1,12$ sm, 8 yoshda esa $62,8 \pm 1,9$ sm gacha o'sgan. To'rt yillik davrdagi umumiy o'sish $5,7$ sm ($9,1\%$) ni tashkil etgan. Bu o'zgarishlar bolalarning jismoniy faollikka jalb etilishi va maktabgacha ta'lim muassasalarida muntazam o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

M.S. Xaziixmetova tomonidan o'tgan asrning 90-yillari oxirida kichik maktab yosh guruhida olib borilgan tadqiqotlarda ham shunga o'xshash natijalar qayd etilgan. Muallifning ma'lumotlariga ko'ra, 7 yoshli bolalarning bo'y uzunligi o'rtacha $120,5 \pm 1,24$ sm bo'lgan, 8 yoshda esa ushbu ko'rsatkich $5,1$ sm ($4,17\%$) ga o'sib, $125,6 \pm 1,63$ sm gacha yetib borgan.

Bir qator tadqiqotchilarning (M.S. Xaziixmetova, R.S. Salomov, I.A. Koshbaxtiyev va boshqalar) fikricha, bolalardagi bo'y uzunligi va vazn ko'rsatkichlari organizmning morfologik yetilish darajasini belgilaydigan asosiy parametrlar hisoblanadi. Ular ta'kidlashicha, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda jismoniy rivojlanishning yillik o'sishi o'rtacha $4-6\%$ atrofida bo'lib, bu bola organizmining tabiiy o'sish va harakat faolligi bilan bog'liq.

Shunday qilib, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlarini o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar va sog'lomlashtiruvchi faoliyat turlari nafaqat ularning morfologik rivojlanishiga, balki nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining fiziologik imkoniyatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa bolalarning umumiy salomatligini mustahkamlash, harakat tayyorgarligini oshirish va maktab sharoitiga moslashuvini yengillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



1-2 jadval

Farg'ona shahridagi 7-8 yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlarini yoshga xos o'zgarishi (M.S.Xaziixmetova ma'lumotlari bo'yicha) [8, 13 s.]

Ёши	П	Тана узунлиги (см)	Тана оғирлиги (кг)	КҚА (см)
-----	---	--------------------	--------------------	----------

PEDAGOGIKA

7	41	120,5±1,24	23,4±1,07	61,6±1,12
8	37	125,6±1,63	24,5±1,42	62,8±1,19

Maktabga endigina o'qishga kirgan 7 yoshli o'g'il bolalarning tana og'irligi o'rtacha $23,4 \pm 1,07$ kg ni tashkil etgan bo'lsa, 8 yoshda bu ko'rsatkich $24,5 \pm 1,42$ kg gacha ortgan. Ya'ni tana og'irligi bir yil davomida 2,1 kg (4,49 %) ga oshgan. Bu esa o'sib borayotgan organizmda tabiiy rivojlanish jarayonlari bilan bir qatorda maktab sharoitida olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samarali ta'sirini ko'rsatadi.

Tadqiqotlarda kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning tashqi nafas olish faoliyati ham baholangan. Ma'lumotlarga ko'ra, 7 yoshda ko'krak qafasi aylanasi o'rtacha ko'rsatkichi $61,6 \pm 1,12$ sm ni tashkil etgan, 8 yoshda esa u $62,8 \pm 1,19$ sm gacha oshgan. O'rtadagi 1,2 sm (1,92 %) farq kichik bo'lsa-da, umumiy tendensiya nafas olish tizimi imkoniyatlarining izchil rivojlanib borayotganligini ko'rsatadi. 5 yoshdan 8 yoshgacha bo'lgan davrda ko'krak qafasi aylanasi umumiy o'sishi 5,7 sm bo'lib, bu maktab tizimidagi jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarining bolalar organizmiga ijobiy ta'sir etayotganligini tasdiqlaydi.

Bugungi kunda o'sib kelayotgan avlodning jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi maktab jismoniy tarbiyasining eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bola organizmining fiziologik imkoniyatlarini bilishsiz maqsadli pedagogik ta'sir natijalarini to'g'ri baholash va jismoniy sifatlar hamda harakat malakalarini takomillashtirish jarayonini rejalashtirishning imkoni yo'q.

Maktabgacha hamda kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish jismoniy tarbiya jarayonini tizimli va ilmiy asosda tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik – bu bolalarning turli jismoniy mashqlarni bajarishda tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvofiqlashtirish kabi harakat sifatlarini optimal darajada namoyon eta olish qobiliyatidir.

Bolalar motorikasini baholash uchun yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi asosiy harakat turlaridan foydalaniladi. Shuningdek, motorika rivojlanishini aniqlashda maxsus nazorat mashqlari natijalari ham qo'llaniladi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston iqlim sharoitida o'tkazilgan boshqa tadqiqotlar natijalari bilan qiyoslaganda, o'rganilgan bolalar kontingentining jismoniy tayyorgarlik darajasi o'xshash tendensiyalarni namoyon etadi.

Masalan, 30 metr ga yugurish bo'yicha olingan natijalar 6 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davrda 0,2–0,7 sekundga yaxshilangan. Turib sakrash mashqida esa ba'zi yillarda o'g'il bolalarning natijalari avvalgi davrga nisbatan 6–15 sm ga kamaygan. So'nggi o'n yillik tahlillar kichik yoshdagi maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli farqlar borligini ko'rsatmoqda. Bu holat, asosan, boshlang'ich ta'lim bosqichida o'quvchilarga tushayotgan intellektual va jismoniy yuklamalar hajmining ortganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan har kunlik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tizimi 30m yugurish natijalarini o'rtacha 0,4 sekund ga yaxshilagan. 6 yoshli o'g'il bolalarda turib sakrashda o'sish 20 sm, 7 yoshda esa 33 sm ni tashkil etgan. 6 yoshli bolalarda natijalar nisbatan past bo'lishi ularning tabiiy harakat faolligi yetarli darajada shakllanmaganligi bilan bog'liq.

XULOSA

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish jarayoni pedagogik ta'sirlarning dinamikasini kuzatish, mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan vosita va uslublarning samaradorligini aniqlash imkonini beradi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, so'nggi yillarda ayrim motorika ko'rsatkichlarida biroz pasayish kuzatilgan bo'lsa-da, yangi pedagogik yondashuvlar bu jarayonni barqarorlashtirishga xizmat qilmoqda.

Zamonaviy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish maqsadida turli vosita, shakl va metodlarni ishlab chiqib, amaliyotga joriy etmoqdalar. Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orasida harakat tartibini oqilona tashkil etish masalasi alohida o'rin tutadi. Shu yo'nalishda quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan:

- ✓ harakat tartibi mazmunining tahlili;
- ✓ jismoniy tarbiya dasturlarining tuzilishi va normativ talablarini aniqlashtirish;
- ✓ tajriba asosida harakat faolligini tashkil etish;

✓ bolalarning kunlik, haftalik va mavsumiy lokomotor faolligini hisobga olish.

Harakat tartibining jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini o'rganish natijasida bolalarda motorika ko'rsatkichlarining ortishi aniqlangan. Ayniqsa, murakkab yo'nalishlarda o'tkaziladigan har kunlik sayrlar jismoniy rivojlanishning ijobiy dinamikasini ta'minlagan.

Ilmiy manbalarga ko'ra, tekshirilgan bolalarning sutkalik lokomotor faolligi o'rtacha 12 000–15 000 lokomotsiya oralig'ida bo'lgan. Biroq bu miqdor bir qator tashqi va individual omillarga qarab o'zgarishi mumkin. Shuningdek, tadqiqotlarda jismoniy yuklamaning tomir urish tezligi orqali baholanishi keng qo'llanilmoqda. Minitiga 120–130 zarba oralig'idagi past shiddatli yuklama yurak-qon tomir tizimiga jiddiy ta'sir ko'rsatmasa-da, 140–150 zarba/minut chastotadagi mashg'ulotlar mashqlantiruvchi, ya'ni fiziologik jihatdan foydali ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Umuman olganda, o'tkazilgan tahlillar shuni tasdiqlaydiki, jismoniy mashg'ulotlarning to'g'ri rejalashtirilgan tizimi kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning harakat faolligini, koordinatsiya va chidamlilik sifatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 5924-sonli Qarori. *“Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”*.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–421-son Farmoni. *“Korporativ sportni rivojlantirish va xodimlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida”*.
3. Abdurahmonov, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
4. Xonkeldiev, Sh.X. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish xususiyatlari. – Toshkent: Fan, 2020.
5. Qodirov, O., & Do'stmurodova, M. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
6. Гончарова, О.В. Теория и методика физического воспитания детей младшего возраста. – Москва: Академия, 2018.
7. Мелиев Х.А. Средства и методы совершенствования физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе повышения их двигательной активности. Автореф. дис...канд. пед. наук. М. 1989 19с.
8. Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук. М. 1991-27с.
9. Petrov, A.V. Modern Approaches to Physical Education in Early Childhood. – London: Routledge, 2017.
10. Soliyev, R. Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2022.
11. Тарасова, Т.А. Физическое развитие детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. – Москва: Владос, 2019.