

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNING
JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USHLARI****Yuldasheva Shahlo Norchayevna**

*Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani
390-KTIMTT Ko'p tarmoqli ixtisoslashgan
maktabgacha ta'lim tashkiloti.*

Kirish

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishining asosiy bosqichi hisoblanadi. Shu davrda ularning harakat faoliyati, muvozanatni saqlash, tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy qobiliyatlari shakllanadi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bu qobiliyatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism**1. Jismoniy qobiliyatlar tushunchasi va ularning turlari**

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy qobiliyatlar tabiiy holatda shakllanadi, biroq ularni maqsadli mashg'ulotlar orqali rivojlantirish juda muhim. Bu qobiliyatlarga quyidagilar kiradi:

- Tezkorlik – bolalarning harakatni tez bajarish, tez yugurish va reaksiya ko'rsatish layoqati.
- Chaqqonlik – harakatlar o'rtasida tez va muvofiq almashish qobiliyati.
- Muvozanat – tana holatini saqlab turish va boshqarish.
- Kuch – asosan oyoq va qo'l mushaklarini mustahkamlash.
- Moslashuvchanlik – tana harakatlarining yumshoqligi va erkinligi.

Bu qobiliyatlar bolaning yoshiga mos ravishda, bosqichma-bosqich rivojlanadi.

2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida foydalaniladigan asosiy uslublar

- a. Harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish

Bu uslub eng samarali va tabiiy hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolani charchatmaydi, balki uni o'yinga jalb qilgan holda jismoniy mashq bajarishga undaydi. Misollar:

- “Kim tez yuguradi?”, “To'pni olib kel” o'yinlari.
- “Kim muvozanatini saqlaydi?”, “Ko'r-ko'rona yurish”.

- b. Ertalabki gimnastik mashqlar

Ertalabki mashg'ulotlar bolaning kunni faol boshlashiga yordam beradi. Bunday mashqlar 5-10 daqiqa davomida, musiqiy fon ostida bajarilishi tavsiya etiladi. Misollar: Qo'lni aylantirish, belni egish, o'tirib-turish, sakrash mashqlari.

- c. Sport elementlari bilan boyitilgan mashg'ulotlar

Bunday mashgʻulotlarda sport anjomlari (toʻp, halqa, arqon, toʻsiqlar)dan foydalaniladi.

Misollar: Toʻpni qoʻldan qoʻlga oʻtkazish, arqon bilan sakrash, halqa ichidan oʻtish.

- d. Innovatsion pedagogik yondashuvlar

Zamonaviy pedagogik uslublar ham bolalarda jismoniy rivojlanishni qoʻllab-quvvatlaydi:

- Montessori metodi – bolaga mustaqil harakat qilish erkinligi beriladi.

- Vygotskiy yondashuvi – bolalar murakkabroq harakatlarni oʻzlashtiradi.

3. Oʻqituvchi va tarbiyachining roli

a. Har bir bolaga individual yondashuv – bolalarning sogʻligʻi va tayyorgarlik darajasi inobatga olinadi.

b. Ragʻbat va qoʻllab-quvvatlash – bolani maqtash orqali ishtirokga undash.

c. Xavfsizlik va nazorat – mashgʻulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.

d. Ota-onalar bilan hamkorlik – ota-onalarni jarayonga jalb qilish orqali bola rivojlanishini qoʻllab-quvvatlash.

1. Jismoniy qobiliyatlar tushunchasi va ularning turlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy qobiliyatlar tabiiy holatda shakllanadi, biroq ularni maqsadli mashgʻulotlar orqali rivojlantirish juda muhim. Bu qobiliyatlarga quyidagilar kiradi:

Tezkorlik – bolalarning harakatni tez bajarish, tez yugurish va reaksiya koʻrsatish layoqati.

Chaqqonlik – harakatlar oʻrtasida tez va muvofiq almashish qobiliyati (masalan, yugurishdan toʻxtab sakrashga oʻtish).

Muvozanat – tana holatini saqlab turish va boshqarish (bir oyoqda turish, toʻsiqlardan oʻtish).

Kuch – asosan oyoq va qoʻl mushaklarini mustahkamlash (toʻp otish, tortishish oʻyinlari).

Moslashuvchanlik – tana harakatlarining yumshoqligi va erkinligi (egilish, choʻzilish harakatlari).

Bu qobiliyatlar bolaning yoshiga mos ravishda, bosqichma-bosqich rivojlanadi. Shuning uchun har bir yosh guruhiga mos metodlar tanlanishi zarur.

2. Maktabgacha taʼlim muassasalarida foydalaniladigan asosiy uslublar

a. Harakatli oʻyinlar orqali rivojlantirish

Bu uslub eng samarali va tabiiy hisoblanadi. Harakatli oʻyinlar bolani charchatmaydi, balki uni oʻyinga jalb qilgan holda jismoniy mashq bajarishga undaydi. Misollar:

“Kim tez yuguradi?”, “To‘pni olib kel” o‘yinlari – tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

“Kim muvozanatini saqlaydi?”, “Ko‘r-ko‘rona yurish” – muvozanatni mustahkamlaydi.

b. Ertalabki gimnastik mashqlar

Ertalabki mashg‘ulotlar bolaning kunni faol boshlashiga yordam beradi. Bunday mashqlar 5-10 daqiqa davomida, musiqiy fon ostida bajarilishi tavsiya etiladi.

Misollar:

Qo‘lni aylantirish, belni egish, o‘tirib-turish, sakrash mashqlari.

Har bir mashq bolalarning yoshiga mos va xavfsiz bo‘lishi kerak.

c. Sport elementlari bilan boyitilgan mashg‘ulotlar

Bunday mashg‘ulotlarda sport anjomlari (to‘p, halqa, arqon, to‘siqlar)dan foydalaniladi.

Misollar:

To‘pni qo‘ldan qo‘lga o‘tkazish – koordinatsiyani rivojlantiradi.

Arqon bilan sakrash – chaqqonlikni oshiradi.

Halqa ichidan o‘tish – muvozanat va moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

d. Innovatsion pedagogik yondashuvlar

Ba’zi zamonaviy pedagogik uslublar bolalarda jismoniy rivojlanishni ham ko‘zda tutadi:

Montessori metodi – bolaga mustaqil harakat qilish erkinligi beriladi, bu esa uning tabiiy harakatlarini shakllantiradi.

Vygotskiy yondashuvi – bolalarning "yaqin rivojlanish zonasi"da ishlash orqali murakkabroq harakatlarni o‘zlashtirishlariga yordam beradi.

3. O‘qituvchi va tarbiyachining roli

a. Har bir bolaga individual yondashuv

Bolalar bir xil jismoniy salohiyatga ega emas. Tarbiyachi ularning qiziqishi, sog‘lig‘i, va tayyorgarlik darajasini inobatga olib mashg‘ulotlarni tashkil qilishi kerak.

b. Rag‘bat va qo‘llab-quvvatlash

Bola jismoniy mashqlarda ishtirok etganida, uni maqtov bilan rag‘batlantirish kerak. Bu uning o‘ziga ishonchini oshiradi va faol ishtirok etishga undaydi.

c. Xavfsizlik va nazorat

Jismoniy mashg‘ulotlar vaqtida barcha xavfsizlik qoidalariga rioya qilish zarur. Bolalarning harakati doimiy nazorat ostida bo‘lishi lozim.

d. Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalarni bola jismoniy faoliyatiga jalb etish orqali, uyda ham bolalar bilan harakatli o‘yinlar o‘ynashlarini tavsiya qilish mumkin. Bu bolaning rivojlanishini tezlashtiradi.

Quyida ushbu mavzu bo'yicha foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatini taklif qilaman. Bu ro'yxat ilmiy maqola, bitiruv malakaviy ish yoki tezisga qo'shish uchun mos keladi:

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 6-noyabrdagi PQ-4507-sonli qarori "Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida".
2. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha metodik qo'llanmasi", Toshkent, 2021.
3. G'ulomova G.S. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda pedagogik yondashuvlar". – Toshkent: Ilm ziyo, 2020.
4. Karimova M.Q. "Maktabgacha ta'lim metodikasi". – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
5. Rahimova Z. "Harakatli o'yinlar orqali bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". – "Ilm-fan va amaliyot" jurnali, 2022, №4.
6. Vygotskiy L.S. "Pedagogik psixologiya". – Moskva: Pedagogika, 1983.
7. Montessori M. "Bola sirli tabiati". – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
8. Sharipova D.X. "Jismoniy tarbiya va sport metodikasi". – Samarqand: Zarafshon, 2021.