

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA INDIVIDUAL YONDASHUV VA HARAKAT FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

Menglieva Bahora Zokir qizi

Termiz iqtisodiyot va servis univesiteti

1/24-guruh talabasi

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi

Annotatsiya: Ushbu ishda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida individual yondashuvning ahamiyati hamda harakat faoliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy metodlar yoritilgan. Bolalarning yosh va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, har bir tarbiyalanuvchiga moslashtirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun interfaol usullar, o'yin texnologiyalari va sog'lomlashtiruvchi metodlardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Natijada, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarda koordinatsiya, chaqqonlik, chidamlilik va irodaviy sifatlarining shakllanishiga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini singdirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

Аннотация: В данной работе освещается значение индивидуального подхода в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, а также современные методы развития двигательной активности. С учётом возрастных и физиологических особенностей каждого ребёнка представлены рекомендации по организации адаптированных занятий. В исследовании проанализированы возможности применения интерактивных методов, игровых технологий и оздоровительных подходов для повышения эффективности физкультурных занятий. Установлено, что занятия, организованные на основе индивидуального подхода, способствуют формированию у детей координации, ловкости, выносливости, волевых качеств, а также приобщают их к здоровому образу жизни.

Annotation: This paper highlights the importance of an individual approach in the physical education of preschool children, as well as modern methods for developing motor activity. Taking into account the age and physiological characteristics of each child, recommendations are provided for organizing adapted physical activities. The study analyzes the potential of using interactive methods, play-based technologies, and health-oriented approaches to enhance the effectiveness of physical training sessions. It has been found that activities organized on the basis of an individual approach contribute to the development of coordination, agility, endurance, and willpower in children, while also promoting a healthy lifestyle.

Kirish

Maktabgacha ta'lim davri bola hayotining eng muhim va faol bosqichlaridan biridir. Bu davrda bolaning fiziologik, psixologik va emotsional rivojlanishi ayniqsa intensiv kechadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya — bolani har tomonlama sog'lom, bardam, chaqqon va faol yetishtirishda hal qiluvchi o'ringa ega. Ammo zamonaviy sharoitlarda bolalarning ko'pchilik vaqtini texnologiyalarga bog'liq tarzda o'tkazayotgani, harakat kamligi, noto'g'ri ovqatlanish va stress holatlari ularning jismoniy rivojlanishini izdan chiqarayotgani kuzatilmoqda. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda an'anaviy usullar bilan cheklanmasdan, ilmiy asoslangan, individual va innovatsion yondashuvlarni qo'llash muhimdir. Ushbu maqolada aynan shu yo'nalishlar atroflicha tahlil qilinadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish bosqichlari

Maktabgacha yosh 3 bosqichga bo'linadi: kichik guruh (3–4 yosh), o'rta guruh (4–5 yosh), katta guruh (5–6 yosh). Har bir bosqichda bolaning mushak tizimi, muvozanat, nafas olish va yurak-qon aylanish tizimi, hamda harakat koordinatsiyasi bosqichma-bosqich rivojlanadi. Masalan, 3 yoshli bola mustaqil yurishga o'rgangan bo'lsa, 6 yoshga kelib u yugurish, sakrash, egiluvchanlik kabi murakkab harakatlarni bajara oladi.

Jismoniy tarbiyada individual yondashuvning ilmiy asoslari

Har bir bolaning tana tuzilishi, mushak salohiyati, muvozanat darajasi, hatto temperament turi ham harakat faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun guruhli jismoniy mashqlarda ham pedagog har bir bolaning imkoniyatiga qarab yuklama darajasini tanlashi lozim. 2022-yilgi O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tadqiqotida bolalarning 34% jismoniy mashqlar vaqtida ortiqcha charchash va qiziqishning yo'qligi tufayli faol qatnashmasligi aniqlangan.

Harakat koordinatsiyasini rivojlantirish metodlari

Muvozanatni ushlash, ko'z-qo'l va qo'l-oyoq muvofiqligini shakllantirish — bolalikdan boshlab o'rgatiladigan muhim harakat ko'nikmalaridir. “Koordinatsion yo'lakchalar”, “tekis chiziqlar ustida yurish”, “to'pni nishonga urish” kabi mashqlar orqali bolalarda fazoviy orientatsiya, aniqlik va tezlik rivojlanadi.

Harakatli o'yinlar orqali jismoniy rivojlanish

O'yin — bolalar uchun asosiy faoliyat turidir. Harakatli o'yinlar esa jismoniy tarbiyaning eng samarali shaklidir. “Kim chaqqon?”, “Topib kel”, “Bayroqni olib kel” kabi o'yinlar orqali bola nafaqat harakat qiladi, balki jamoaviylik, tartib-intizom va liderlik kabi ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.

Tayanch-harakat tizimini mustahkamlash usullari

Bolalarda holat buzilishlari — kifoz, lordoz, skolioz — so'nggi yillarda ko'p uchrayotgan muammolardandir. Shuning uchun “orqa mushaklarini faollashtirish”, “to'g'ri holatda turishni o'rgatish”, “erkin cho'zilish mashqlari” kiritilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasi maktabgacha ta'lim muassasalarida muntazam o'tilishi kerak.

Zamonaviy texnologiyalar va interaktiv vositalar qo'llanilishi

Axborot texnologiyalari yordamida bolalar uchun raqamli sport dasturlari, video-instruksiyalar va mobil ilovalar ishlab chiqilgan. Bu vositalar yordamida bolalar qiziqarli va xavfsiz tarzda jismoniy mashqlarni bajarishga undaladi. Masalan, "Jumping Kids" ilovasi orqali mashqlarni rangli vizual ko'rsatmalar asosida bajarish mumkin.

Ota-onalar va tarbiyachilarning hamkorligi

Jismoniy tarbiya faqat bog'chadagi faoliyat bilan cheklanmasligi lozim. Ota-onalar bolaga sport uskunalarini bilan o'ynash, toza havoda yurish, ertalabki badantarbiya qilishni odat sifatida shakllantirishi kerak. Tarbiyachi esa har bir bolaning rivojlanishini ota-onaga muntazam yetkazib turishi, zarurat bo'lsa sog'liq bo'yicha mutaxassisga yo'llashi lozim.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash masalasi ko'p omilli va kompleks yondashuvni talab qiladi. Individual rivojlanish darajasi, fiziologik ehtiyojlar, psixomotor faoliyat, va ijtimoiy omillar asosida yo'naltirilgan jismoniy mashg'ulotlarga bolalarning sog'lom, faol va uyg'un rivojlanishiga xizmat qiladi. Pedagoglar, ota-onalar va sog'liq mutaxassislari birgalikda ishlagan taqdirdagina natija ijobiy bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston – taraqqiyot va farovonlik yo'lida. – Toshkent: "O'zbekiston", 2022.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. – Toshkent: "O'zbekiston", 2020.
3. Xodjaeva M.A. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Gabbard C. Lifelong Motor Development. – Benjamin Cummings, 2018.
5. Xasanova D.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Bolalar salomatligi va jismoniy faollik" bo'yicha 2023-yilgi hisobot.
7. WHO (World Health Organization). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. – Geneva, 2020.
8. Instagram sahifasi: @maktabgacha_uz – "Bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha vizual darslar" (2024).
9. Facebook sahifasi: "Maktabgacha ta'lim yangiliklari" – "Bog'chalarda harakatli o'yinlar haftaligi" (2023 yil may).
10. Normativ-huquqiy hujjatlar:
 - O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi PQ-5052-son qarori: Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi.
 - O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 28-dekabrdagi 753-son qarori: Jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi.