https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Qarshiyeva Muhayyo Abduxalil qizi
Navoiy davlat universiteti, Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi
Ilmiy rahbar: Xaydarova Shaxlo Narzullayevna
Navoiy davlat universiteti, Maktabgacha ta'lim kafedrasi dotsenti, PhD

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLANING RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning o'rni hamda maktabgacha yoshdagi bolalarning psixofizilogik xususiyatlari masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, demokratik davlat, aqliy tarbiya, intellektual, umuminsoniy qadriyatlar, gimnastika, takomillashtirish.

Аннотация: В статье анализируется роль физического воспитания в развитии детей дошкольного возраста и психофизиологические особенности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, духовность, демократическое государство, умственное воспитание, интеллектуал, общечеловеческие ценности, гимнастика, совершенствование.

Abstract: This article analyzes the role of physical education in the development of preschool children and the psychophysiological characteristics of preschool children.

Keywords: physical education, spirituality, democratic state, mental education, intellectual, universal human values, gymnastics, improvement.

Respublikamizda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lomligini mustahkamlash, farzandlarimizning sog'lom turmush tarzini ta'minlash, ularda sportga muhabbat tuyg'ularini kuchaytirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bolalar sportining rivoji kelajak avlodning ham jismonan, ham psixologik sog'lom tarbiyalanishning garovidir. Bu esa farzandlarimizning kelajakda har qanday zamonaviy texnologiyalarga asoslangan bilimlarni o'zlashtirishda qarshiliklarga uchramasligini ta'minlaydi. Chunki biz insoniyat tarixida unutilmas burilish pallasi ilm-fan, texnika va texnologiya taraqqiy etgan XXI asrda yashamoqdamiz, qolaversa, yurtimizda huquqiy-demokratik davlat hamda fuqarolik jamiyatni barpo etish jarayoni kechmoqda. Dunyo hamjamiyati bilan turli yo'nalishlarda hamkorlik qilish oldimizda turgan iqtisodiy va ijtimoiy siyosiy

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

masalalarni hal etish hamda jamiyatimizni ma'naviy-ma'rifiy jihatdan takomillashtirish orqali xalqimiz faravonligini ta'minlash, fuqarolarimizning, oila va avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom), dono, ilg'or fikrli va zakovatli bo'lishiga intilmoqdamiz. Shu o'rinda yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini yaratishda jismoniy tarbiya va sportni yuksakligini ta'kidlash joizdir.

Jismoniy tarbiya maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyaning tarkibiy qismlaridan – asosiysi hisoblanadi. U bolalarni jismoniy jihatdan kamol topishga, sog'lig'ini mustahkamlashga, ijtimoiy foydali mehnatga, hayotga, Vatan himoyasiga eng yaxshi tarzda tayyorlashni ta'minlashga qaratilgandir.

O'zbekistonda yosh avlodni baquvvat, aqliy va ruhiy jihatdan barkamol inson qilib tarbiyalash muhim masala hisoblanadi. Yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni uyg'un ravishda rivojlantirishni ta'minlash muhim vazifalardan biridir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida amalga oshiriladigan bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari quyidagilardan iborat:

-Bolalar sog'ligini mustahkalash va chiniqtirish, to'g'ri jismoniy rivojlanish va organizmning ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashish;

-Harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish, harakatning yangi turlarini o'rganish va ular bilan bog'liq bilimlarni berish;

-Asosiy harakat- xislatlari (kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, bardamlik va shu singari)ni rivojlantirish;

-Gigiyenik malakalarni singdirish, jismoniy mashg'ulotlar va chiniqish gigiyenasi sohasidagi bilimlardan xabardor qilish;

-Iroda, dadillik, matonat, intizom, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik tuyg'ulari, madaniy xulq – atvor ko'nikmalari, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabat tuyg'ularini tinglash;

-Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish odatini shakllantirish va bu mashg'ulotlarga barqaror qiziqish paydo qilish;

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

-Tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchilik, jismoniy tarbiya faolligini oshirish.

Jismoniy tarbiya – sog‘likni mustahkamlashga, odam organizmini uyg‘un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko‘rsatkichlardan biridir. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg‘ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo‘shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni harakatga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish va ularni sog‘lom turmush tarzi bilan tanishtirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi esa ilk va maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofizilogik xususiyatlarini o‘z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlari, ko‘rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o‘ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog‘liq ravishda bola pisixikasida muhim o‘zgarishlar kechadi va “bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o‘tishi”ga tayyorlanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o‘rgatishning asosiy shaklidir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida tarbiyalashdir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjud:

1. Sog‘lomlashtirish.
2. Ta’limiy.
3. Tarbiyaviy.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

4. Hayotni saqlash va sog‘liqni mustahkamlash.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga uyushqoqlik bilan tizimli suratda o‘rgatishning asosiy formasi hisoblanadi. Maktabagacha ta’lim yoshidagi bolalarga jismoniy mashqlar bajarish ham o‘rgatib boriladi. Jismoniy mashqlar so‘ziga to‘xtaladigan bo‘lsak, jismoniy mashqlar bu kishining jismoniy taraqqiyot darajasini oshirish uchun tanlangan harakatlar hisoblanadi. Muntazam va izchil bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar barcha harakat organlarining faoliyatini yaxshilaydi va mehnat qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlarning bir qancha turlari ham mavjud. Misol uchun jismoniy mashqlarga gimnastikani ham olishimiz mumkin. Gimnastika bu kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan uning asosiy fiziologik jarayonlarini kuchaytiradigan, gormonik rivojlanishiga yordam beradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir. Gimnastika mashqlari tufayli hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari, harakatlarning go‘zalligi va aniqligi shakllanadi, asosiy jismoniy sifatlar-chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik rivojlanadi. Gimnastika ilk bolalik chog‘idan qo‘llaniladi va kishi hayotining barcha yosh davrida davom etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlari orqali irodaviy sifatlari ham shakllanib boradi. Bizga ma’lumki, har bir shaxsning irodaviy sifatlari mavjuddir, shu qatorda bolalarda ham. Irodaviy sifat bu kishining irodasi o‘z sifatlari, ya’ni kuchi, idroki, diqqati, tasavvuri, takakkuri, xotirasi hamda axloqiyligida ham namoyon bo‘ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda irodaviy sifatlari ularning harakatlarida ham namoyon bo‘ladi. Misol uchun o‘yin bolalar irodasini o‘stiruvchi asosiy omillardan biridir. Chunki bolalar o‘yin jarayonida doimiy harakatda bo‘ladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalardagi irodaviy harakatlarni rivojlantirish maqsadida ularni o‘z-o‘ziga xizmat qilish, guruhda navbatchilik qilish, tabiat burchaklarida mehnat qilish kabi turlarga jalb qilish zarur. Bunda faqat mehnat topshiriqlari berish bilangina cheklanib qolmay, balki bolalarning bu topshiriqlarni qanday bajarayotganliklarini ham

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

sistemali ravishda tekshirib, nazorat qilib turish ham lozim. Bu orqali bolalarda bir qator irodaviy sifatlar, ya'ni qat'iylik, mustaqillik, tashabbuskorlik, dadilliylik kabi sifatlar tarkib topa boshlaydi. Bolalardagi bu irodaviy sifatlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonlarida ham kuzatsak bo'ladi. Chunki bu davrda ham bolalar juda harakatchan holatda bo'ladilar. Mana shu jarayon orqali ham bolalardagi o'zgarishlarni, mashg'ulotga bo'lgan munosabatlarini, qiziqishlarini hamda mashg'ulotga nisbatan o'zida kechayotgan emotsiyalarini tarbiyachi kuzata olishi kerak bo'ladi. Jismoniy mashqlar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy madaniyati ham shakllanib boradi. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalar uchun yana bir ahamiyatga ega jarayon hisoblanadi.

Xulosa qilganda, maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish hamda bola organizmini chiniqtirish hamda ta'lim-tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T: "Iqtisod- Moliya", 2017.

2. N.N.Djamilova. Bolalar jismoniy tarbiyasi. –T: «Innovatsiya-Ziyo», 2021.\ 3. www. Ziyonet.uz

3. G'aybullayeva D., "Bola jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati", Toshkent, 2022.

4. A.Q.Atoyev. Bolalarni chaqqon, epchil va baquvvat qilib tarbiyalash. Toshkent – 2023.