Tuychiyev Ashurali Ibragimovich

Farg`ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasi dotsenti PhD

Ro`ziyev Elmurod Ikromjon o`g`li
Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH: KOMPLEKS YONDASHUV VA ZAMONAVIY METODIKA

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, ularda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirishning o'ziga xos jihatlari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiyaning aqliy, axloqiy va estetik tarbiya bilan uzviy bog'liqligi tahlil qilingan.

Kalit so`zlar : Jismoniy tarbiya,metodika,tarbiya,etika,estetika,axloq

ABSTRACT This article explores the characteristics of physical development in preschool children and highlights the specific aspects of cultivating physical qualities such as agility, speed, strength, endurance, and flexibility. Furthermore, it analyzes the integral connection between physical education and intellectual, moral, and aesthetic development.

Keywords: physical education, methodology, upbringing, ethics, aesthetics, morals.

АННОТАЦИЯ В данной статье рассматриваются особенности физического развития детей дошкольного возраста, а также специфические аспекты формирования таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила, выносливость и гибкость. Кроме того, анализируется неразрывная связь физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Ключевые слова: физическое воспитание, методика, воспитание, этика, эстетика, мораль.

KIRISH

Insoniyat sivilizatsiyasining hozirgi shiddatli taraqqiyoti, texnologiyalar asri jarayonlari yosh avlodning hayot tarziga tubdan ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda jamiyat oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri — jismonan sog'lom, ruhan tetik va har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazishdir. Maktabgacha yosh davri (3 yoshdan 7 yoshgacha) inson ontogenezining eng dinamik va o'ta mas'uliyatli bosqichi hisoblanadi. Aynan shu qisqa, ammo mazmunan boy pallada inson organizmining barcha hayotiy muhim funksional tizimlari shakllanadi, uning salomatlik imkoniyatlari va irodaviy xislatlarining asosi qo'yiladi.
Jismoniy tarbiya tushunchasiga faqatgina mexanik harakatlar majmuasi yoki tanani chiniqtirish vositasi deb qarash — masalaga o'ta yuzaki yondashishdir. Aslida, jismoniy tarbiya shaxsning intellektual salohiyati, ruhiy barqarorligi va ma'naviy olamini harakat vositasida boyitishga qaratilgan murakkab pedagogik jarayondir. Mashhur pedagoglarning ta'kidlashicha, bolaning harakati — bu uning fikrlashidir. Bolalikda har bir yangi o'zlashtirilgan harakat asab tizimida yangi neyron aloqalarini hosil qiladi, bu esa o'z navbatida aqliy qobiliyatlarning o'sishiga to'g'ridan-to'g'ri turtki beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini — ya'ni **chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni** — tarbiyalash jarayoni o'ta nozik, tizimli va mas'uliyatli pedagogik san'atni talab etadi. Zero, bu yoshda bola organizmi o'ta plastik bo'lib, u har qanday ta'sirni (xoh ijobiy, xoh salbiy bo'lsin) o'ziga tez qabul qiladi. Shu boisdan, jismoniy sifatlarni shakllantirishda ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini, asab tizimining o'ziga xosliklarini va psixologik holatini chuqur anglash zarur.
Ushbu jarayonda harakat sifatlarini bir-biridan ajratgan holda emas, balki yaxlit bir butunlikda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bolaning jismoniy kamoloti uning aqliy uyg'oqligi, axloqiy pokligi va estetik didi bilan uzviy bog'liqlikda kechishi lozim. Biz quyida ushbu sifatlarning har biriga to'xtalar ekanmiz, ularni shunchaki jismoniy ko'rsatkich emas, balki bolaning hayotiy muvaffaqiyati va jamiyatga moslashuvi uchun zarur bo'lgan fundamental ko'nikmalar sifatida tahlil qilamiz.

I. Anatomik-fiziologik poydevor va harakat sifatlarining tabiati

Bolaning harakat sifatlarini rivojlantirishdan avval, uning ichki imkoniyatlarini, ya'ni anatomik tuzilishi va fiziologik jarayonlarini tahlil qilish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarda suyak tizimi hali to'liq suyaklanmagan, mushaklar esa suvga boy va elastik bo'ladi. Bu holat bir tomondan ularga katta egiluvchanlik bersa, ikkinchi tomondan statik yuklamalarga nisbatan chidamsizligini ko'rsatadi. Asab tizimining roli bu jarayonda beqiyosdir. Bolalikda asab hujayralari o'ta ta'sirchan bo'lib, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari bir-birini shiddat bilan almashtiradi. Aynan mana shu "neyronal egiluvchanlik" bolada **chaqqonlik** sifatining yuzaga chiqishiga asos bo'ladi. Agar biz bu davrda harakat koordinatsiyasini to'g'ri yo'lga qo'ya olmasak, keyinchalik bu bo'shliqni to'ldirish qiyin kechadi.

II. Harakat sifatlarini tarbiyalashning differensial tahlili

1. Chaqqonlik va Tezlik: Yoshlik shiddati

Maqolada ta'kidlanganidek, chaqqonlik va tezlik maktabgacha yoshdagi bolalarning eng "tabiiy" sifatlaridir. Chaqqonlik — bu nafaqat tez yugurish, balki kutilmagan vaziyatda tanani boshqara olish qobiliyatidir. Masalan, harakatli o'yinlar paytida yo'nalishni birdan o'zgartirish, to'pni ilib olish yoki to'siqdan sakrab o'tish bolaning asab tizimini charxlaydi.

Tezlik sifatini tarbiyalashda esa qisqa masofali yugurishlar, estafetalar va velosipedda uchish kabi mashqlar o'z samarasini beradi. Bu yerda asosiy tamoyil — mashqni maksimal tezlikda, lekin qisqa vaqt davomida bajarishdir. Chunki bolaning asab tizimi uzoq davom etuvchi bir xil shiddatdan tez toliqadi.

2. Kuch va Chidamlilik: Ehtiyotkorlik va Me'yor

Ko'pchilik mutaxassislar bu yoshda kuch mashqlarini cheklashni tavsiya etadilar. Haqiqatan ham, bolaning umurtqa pog'onasi va bo'g'imlari og'ir yuklamalarga tayyor emas. Biroq, kuch va chidamliliksiz harakat faoliyati to'liq bo'lmaydi. Bola yurganida, sakraganida yoki biror narsani uloqtirganida baribir mushak kuchi ishlatiladi. Bizning vazifamiz — bu sifatlarni sun'iy og'irliklar orqali emas, balki tabiiy harakatlar orqali rivojlantirishdir. Masalan, turnikda osilib turish, emaklash yoki ma'lum masofaga bir maromda yurish bolaning yurak-qon tomir tizimini va tayanch-harakat aparatini sekin-asta mustahkamlab boradi.

III. Jismoniy tarbiyaning gumanistik va estetik jihatlari

Jismoniy mashqlar faqatgina mushaklarni o‘stirish vositasi emas, balki shaxsni shakllantirish qurolidir. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bu jarayon quyidagi yo‘nalishlar bilan uyg‘unlashishi shart:

- **Aqliy tarbiya bilan bog‘liqlik:** Har bir yangi mashq — bu miya uchun yangi vazifadir. Bola mashq texnikasini o‘rganar ekan, uning diqqati, xotirasi va mantiqiy tafakkuri ishga tushadi. U masofani ko‘z bilan chamalashni, vaqtni his qilishni o‘rganadi.
- **Axloqiy tarbiya:** Guruh bo‘lib bajariladigan mashqlar bolada do‘stlik, hamjihatlik va o‘zaro yordam tuyg‘ularini uyg‘otadi. Sport o‘yinlaridagi qoidalar bolaga jamiyatdagi tartib-intizomni tushunishga yordam beradi.
- **Estetik tarbiya:** To‘g‘ri qomat, ravon harakatlar va chiroyli yurish — bu go‘zallikning asosi. Bolaga o‘z tanasini sevishni va uni parvarish qilishni o‘rgatish estetik tarbiyaning bir qismidir.

IV. Pedagogik metodika va gigiyenik talablar

Mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish uchun tarbiyachi har bir mashqning ahamiyatini bolaga tushuntirishi lozim. "Nega biz qo‘limizni yuqoriga ko‘taramiz?" yoki "Nega yugurgandan keyin chuqur nafas olamiz?" kabi savollarga javob topish orqali bolada jismoniy madaniyat shakllanadi. Shuningdek, shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalari — toza sport kiyimi, havosi almashtirilgan xona, mashqlardan keyingi suv muolajalari — bularning barchasi sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlaridir.

XULOSA: BARKAMOL AVLOD SARI — KELAJAK ISTIQBOLLARINI BELGILASH

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash shunchaki pedagogik vazifa emas, balki kelajakdagi sog‘lom va baquvvat millat poydevorini qo‘yishga qaratilgan strategik harakatdir. Ushbu yosh davri inson hayotidagi eng "serhosil" palladir; unda ekilgan har bir harakat urug‘i kelajakda shaxsning ham jismoniy, ham ma’naviy yetukligi bo‘lib meva beradi. Biz bolalarga jismoniy mashqlarni o‘rgatar ekanmiz, ularni faqat mexanik ravishda harakatlanishga emas, balki o‘z tana imkoniyatlarini kashf etishga, harakatdan zavq va estetik huzur olishga yo‘naltirishimiz lozim. Chaqqonlik va tezlikni asab tizimining tabiiy moslashuvchanligidan foydalangan holda jadal rivojlantirish, shu bilan birga kuch va chidamlilik kabi sifatlarni "shoshmasdan", organizmning fiziologik tayyorligiga qarab shakllantirish — bu oqil pedagogik yondashuvning asosidir.

Jismoniy tarbiya jarayoni qachonki aqliy, axloqiy va estetik tarbiya bilan uzviy zanjir hosil qilsagina, biz kutgan barkamol shaxs qiyofasi namoyon bo‘ladi. Bola o‘yin davomida nafaqat yuguradi, balki tahlil qiladi, jamoada o‘z mas’uliyatini his qiladi va g‘alaba qozonish barobarida mag‘lubiyatni mardona qabul qilishni o‘rganadi. Bu esa uning hayot yo‘lidagi ilk ijtimoiy ko‘nikmalari bo‘lib xizmat qiladi. Zamonaviy ta’lim tizimi oldidagi eng katta mas’uliyat — jismoniy faollikni bolaning kundalik ehtiyojiga, uning hayot tarziga aylantirishdir. Faqatgina sport zallaridagi mashg‘ulotlar bilan cheklanib qolmay, oilaviy muhitda va tabiat qo‘ynida amalga oshiriladigan harakatli faoliyatlar bolaning dunyoqarashini kengaytiradi. Sportga bo‘lgan qiziqish uning xarakteridagi irodaviylik, intizom va maqsad sari intiluvchanlik kabi eng oliy insoniy fazilatlarni toshga naqsh solgandek mustahkamlaydi.

Yakuniy xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, jismoniy sifatlari to‘g‘ri tarbiyalangan bola — bu nafaqat sog‘lom bola, balki o‘ziga ishongan, qiyinchiliklardan qo‘rqmaydigan va har tomonlama barkamol shaxsdir. Biz bugun ularning har bir qadamiga, har bir sakrashiga va har bir harakatiga e’tibor qaratar ekanmiz, aslida yurtimizning yorug‘ va sog‘lom kelajagini qurayotgan bo‘lamiz. Zero, sog‘lom avlod — buyuk davlatning eng mustahkam va bebaho poydevoridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI JISMONIY MASHQLARNING FIZIOLOGIK TUZILMALARI Abdumuxtorova Mushtariybonu Farxod qizi, Tilavoldiyeva Xushnoza G`anijon qizi №2,Noyabr, worldlyknowledge
- 2. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences (E)ISSN: 2181-1784 5(3), March, 2025 Abdumuxtorova Mushtariybonu Farxod qizi
- 3. Jo‘rayev B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
- 4. Karimov N. Sport tarbiyasi asoslari. – Toshkent: “Ziyo”, 2019.
- 5. Abdullaeva G. Sport faoliyati orqali shaxs rivojlanishi. – Toshkent: “Innovatsiya nashriyoti”, 2021.
- 6.R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti Toshkent 2014