MAKTABGACHA TA’LIMDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI VA UNING RIVOJLANISHGA TA’SIRI

Galayev Kaxxar Karimovich - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
e-mail: *galayevkaxxar@gmail.com*

*Annotatsiya.*Ushbu maqolada maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning mazmuni, asosiy vazifalari va uning bolalar rivojlanishiga ta’siri keng yoritilgan. Muallif maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat faoliyatini rivojlantirish hamda ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalarni tarbiyalash borasidagi pedagogik yondashuvlarni tahlil qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining shakllari, metodik tavsiyalar va tarbiyachining tutgan o‘rni haqida fikr yuritiladi. Maqola maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom va faol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o‘rni muhim ekanligini asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: **Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, harakat ko‘nikmalari, bolalar rivojlanishi, pedagogik yondashuv, harakatli o‘yinlar, chiniqtirish, jismoniy mashqlar, ijtimoiylashuv.**

Kirish. Bugungi kunda bolalarning sog‘lom rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Maktabgacha ta’lim davri bolaning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va aqliy rivojlanishidagi asosiy poydevor bo‘lgan bosqichdir. Aynan shu davrda jismoniy tarbiya vositasida bola sog‘lom turmush tarziga yo‘naltiriladi, harakat faoliyati rivojlanadi va ijtimoiy ko‘nikmalar shakllanadi.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni va vazifalari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya faoliyati quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Bola organizmini mustahkamlash** – bolalarda jismoniy mashqlar orqali yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi mustahkamlanadi.
2. **Harakat faoliyatini rivojlantirish** – yugurish, sakrash, sudralish, toqqa chiqish kabi harakatlar orqali bolaning umumiy motorikasi rivojlanadi.
3. **Sensor-motor rivojlanish** – jismoniy mashqlar bolada fazoviy tasavvur, muvozanat saqlash, koordinatsiya kabi ko‘nikmalarni shakllantiradi.
4. **Ijtimoiy xulq-atvor va jamoaviy harakat ko‘nikmalarini tarbiyalash** – sport o‘yinlari, guruhli mashqlar orqali bolalar o‘zaro hurmat, navbat kutish, yutuq va yutqazishni to‘g‘ri qabul qilishni o‘rganadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari

1. ✓ **Sog‘liqni mustahkamlash** – bola organizmini chiniqtirish, immun tizimini kuchaytirish.

2. ✓ **Harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish** – bola harakatlarini tez, aniq, muvozanatli bajarishga o‘rgatish.
3. ✓ **Psixologik sifatlarni shakllantirish** – e’tibor, iroda, intizom, qat’iyat, mustaqil qaror qabul qilishni rivojlantirish.
4. ✓ **Ijtimoiy ko‘nikmalarni tarbiyalash** – jamoada harakat qilish, do‘stlarga yordam berish, qoidaga rioya qilish.
5. ✓ **Estetik va musiqiy hislarni rivojlantirish** – musiqali jismoniy mashg‘ulotlar orqali his-tuyg‘ularni boyitish.
6. ✓ **O‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatishga o‘rgatish** – bola o‘z gigiyenasiga, kiyinishiga va o‘zini tutishiga e’tibor berishni o‘rganadi.

Jismoniy tarbiyaning shakllari

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya quyidagi shakllarda tashkil etiladi:

- **Jismoniy mashqlar mashg‘ulotlari** – rejalashtirilgan, maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar bo‘lib, ular maxsus dastur asosida o‘tkaziladi.
- **Tonggi gimnastika** – bolalar kunning boshida oddiy mashqlar orqali uyg‘otiladi, bu ularning kun davomida faolligini oshiradi.
- **Ochiq havodagi o‘yinlar va yurishlar** – bolalar organizmini chiniqtirish va tabiiy muhitga moslashtirishda muhim rol o‘ynaydi.
- **Harakatli o‘yinlar** – bolalarning ijtimoiylashuvi, tezkorligi, chaqqonligi va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Pedagogik yondashuvlar

Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berishda pedagog quyidagilarga e’tibor qaratishi kerak:

- **Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv** – har bir bolaning individual rivojlanish sur’ati va jismoniy imkoniyatlari inobatga olinadi.
- **O‘yinli faoliyat orqali o‘rgatish** – bolalar uchun harakatlar qiziqarli bo‘lishi, ularda ishtiyoq uyg‘otishi lozim.
- **Qayta aloqa va rag‘batlantirish** – pedagog har bir bolaning muvaffaqiyatini e’tirof etib, uni ijobiy baholashi zarur.
- **Ota-onalar bilan hamkorlik** – bolaga berilayotgan jismoniy tarbiya uyda ham davom ettirilishi uchun oilada qo‘llab-quvvatlash muhim.

Metodik tavsiyalar

1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari qisqa, ammo samarali bo‘lishi kerak (15–25 daqiqa).
2. Harakatlar bolalarning yoshiga, salomatligiga va iqlim sharoitiga mos bo‘lishi kerak.

3. Mashg‘ulotlar davomida bolalarning ruhiy holati va qiziqishlariga e’tibor berish lozim.
4. Tarbiyachi har bir mashg‘ulotni diqqat bilan kuzatib, kerakli hollarda harakat texnikasini ko‘rsatib berishi kerak.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlari ularning sog‘lom, faol va baquvvat bo‘lib ulg‘ayishiga xizmat qiladi. Shu boisdan maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga jiddiy e’tibor qaratilishi zarur. Tarbiyachilar, ota-onalar va jamiyatning o‘zaro hamkorligi orqali sog‘lom avlodni tarbiyalash mumkin. Maktabgacha ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya bolalarning har tomonlama rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. U nafaqat sog‘lom va chiniqqan organizmni shakllantirish, balki bolaning aqliy, ijtimoiy va psixologik jihatdan yetuk bo‘lib ulg‘ayishiga ham xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya orqali bolalarda harakat ko‘nikmalari, koordinatsiya, intizom, iroda, o‘zini tutish madaniyati va jamoaviy ishlash kabi muhim sifatlar rivojlanadi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil etilganda, ular bola salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan e’tiborni kuchaytirish va kelajakda faol hayot tarzini tanlashiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Shunday ekan, tarbiyachilar, ota-onalar va boshqa mutaxassislar bu jarayonda uzviy hamkorlikda bo‘lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, R. (2020). *Maktabgacha ta’lim pedagogikasi*. Toshkent: «Ilm Ziyo» nashriyoti.
2. Yo‘ldoshev, B. va boshqalar. (2021). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Qodirova, M. (2019). *Bolalar jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni*. – “Ta’lim va rivojlanish” ilmiy jurnali, №2(45), 78–83-bet.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, PQ–4312-son. (2019-yil 5-aprel). “Maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida”.
5. Maktabgacha ta’lim vazirligi. (2022). *Davlat maktabgacha ta’lim dasturi: Ilk qadam*. – Toshkent: Maktabgacha ta’lim vazirligi nashriyoti.
6. Axmedov, A., & Norboyeva, G. (2018). *Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Vygotskiy, L. S. (2000). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.
8. Mahmudova, S. (2021). *Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyatini rivojlantirish metodikasi*. – “Ilmiy-amaliy jurnali”, №3, 52–57-bet.