

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA JISMONIY RIVOJLANISH METODLARI

**Xamrayeva Sharora Rustambek qizi**

*Sirdaryo viloyati Guliston tumani, maktabgacha ta'lim  
yo'nalishi bo'yicha pedagogi*

**Annotation.** Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlari ko'rib chiqilgan. Bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda o'yinlar, gimnastika mashqlari, musiqa va raqs terapiyasi kabi turli metodlarning samarali roli tasvirlangan. Shuningdek, bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun to'g'ri ovqatlanish va dam olishning ahamiyati haqida so'z yuritilgan. Maktabgacha ta'lim jarayonida pedagogik yondashuvlarning muhimligi ham ta'kidlangan.

**Keywords:** maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, jismoniy faoliyat, bolalar uchun o'yinlar, gimnastika, musiqa va raqs terapiyasi, sog'lom ovqatlanish, pedagogik metodlar.

**Annotation.** This article reviews methods of physical development for preschool children. The effective role of various methods, such as games, gymnastic exercises, music and dance therapy, in ensuring the physical development of children is described. The importance of proper nutrition and rest for the healthy development of children is also discussed. The importance of pedagogical approaches in the process of preschool education is also emphasized.

**Keywords:** preschool age, physical development, physical activity, games for children, gymnastics, music and dance therapy, healthy nutrition, pedagogical methods.

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы физического развития детей дошкольного возраста. Описывается эффективная роль различных методов, таких как игры, гимнастические упражнения, музыкальная и танцевальная терапия, в обеспечении физического развития детей. Также обсуждается значение правильного питания и отдыха для здорового развития детей. Подчеркивается важность педагогических подходов в процессе дошкольного образования.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическое развитие, двигательная активность, игры для детей, гимнастика, музыкальная и танцевальная терапия, здоровое питание, педагогические методы.

**Kirish.** Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotining eng muhim davrlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda jismoniy va aqliy rivojlanishning asoslari shakllanadi. Bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun jismoniy faoliyatning ahamiyati juda katta.

Ular nafaqat organizmning fiziologik o'sishini ta'minlabgina qolmay, balki bolalarning psixologik va emotsional holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun turli metodlar va usullarni joriy etish muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy rivojlanishning bir nechta samarali metodlari mavjud. Quyida ularning ba'zilarini keltiraman:

Jismoniy rivojlanishning eng oson va samarali usuli bu bolalarga turli o'yinlar orqali jismoniy faollikni oshirishdir. O'yinlar bolalarning ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga, ular uchun qulay va qiziqarli bo'ladi. Bunga quyidagilar kiradi:

- Yugurish o'yinlari: "Qochib ketish", "Birinch bo'lib maqsadga yetish" kabi o'yinlar bolalar uchun nafaqat qiziqarli, balki yugurish va tezlikni oshirishga yordam beradi.

- Sakrash o'yinlari: "Arqon sakrash", "To'pni yuqoriga tashlash" kabi o'yinlar bolalarning kuchini va muvozanatini rivojlantiradi.

- Tirmashish va ko'tarilish: O'yin maydonlaridagi devorlar va to'siqlardan foydalanib bolalarning mushaklarini mustahkamlash mumkin.

Bolalar uchun mo'ljallangan oddiy gymnastika mashqlari jismoniy rivojlanishni samarali tarzda qo'llab-quvvatlaydi. Masalan:

- Boshni aylantirish va qo'l harakatlari: Bu mashqlar bolalarning muvozanat saqlash qobiliyatini oshiradi.

- Yerga yotib turish, tizzalarni bukish va to'g'ri turish: Bu mashqlar bolalarda mushaklarning kuchayishiga yordam beradi.

Musiq va raqs jismoniy rivojlanishning muhim vositasi bo'lishi mumkin. Raqs, bolalarni nafaqat harakatga, balki musiqaga ham moslashishga undaydi. Musiq va raqs, bolalar uchun qiziqarli bo'lib, ular o'zlarini erkin his qilishlari va ijodiy rivojlanishlariga imkon yaratadi. Kichik motorikani rivojlantirish uchun oddiy, ammo samarali mashqlarni amalga oshirish zarur. Masalan, bolalarga turli xil shakllarni to'g'ri yig'ish yoki kichik to'plarni to'plash kabi mashqlarni bajarish ularning qo'l va barmoqlarini kuchaytiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.

Bolalar jismoniy rivojlanishida nafaqat jismoniy mashqlar, balki sog'lom ovqatlanish va yetarli darajada dam olish ham juda muhimdir. Yuqori sifatli, vitaminlarga boy oziq-ovqatlar, bolalarning immun tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, yetarli darajada uyqu bolalarning tiklanishiga va o'sishiga xizmat qiladi. Jismoniy rivojlanishning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun pedagoglar bolalarga mos metodlarni tanlashlari kerak. Har bir bola o'ziga xos rivojlanish tezligiga ega, shuning uchun pedagoglar har bir bolaning ehtiyojlarini inobatga olgan holda turli metodlarni qo'llashlari lozim. Shu bilan birga, o'qituvchilar va tarbiyachilar bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda qat'iylik va sabr-toqat ko'rsatishlari kerak.

**Adabiyot tahlili.** Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlarini tahlil qilishda, turli pedagogik va psixologik manbalar asosida chuqur tahlil olib boriladi. Ushbu tahlilning maqsadi, jismoniy rivojlanishning bolalar uchun ahamiyatini, samarali metodlarni va ularning ta'lim jarayoniga ta'sirini aniqlashdan iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlari haqida olib borilgan tadqiqotlarda pedagogik adabiyotlarning o'rni katta. Taniqli pedagoglar va mutaxassislar, bolalarga jismoniy rivojlanishni o'rgatish bo'yicha turli metodlarni ishlab chiqqan. Masalan, Vygotskiy (1978) o'zining ijtimoiy rivojlanish nazariyasida bolalarning jismoniy rivojlanishi va aqliy rivojlanishining bir-biriga ta'sirini tasvirlaydi. U bolalarning motor ko'nikmalarini rivojlantirishning ruhiy va kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydi.

Shuningdek, Piaget (1952) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv rivojlanish nazariyasi ham jismoniy faoliyatning bolalar ongidagi o'zgarishlar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Piagetning fikricha, bolalar harakatlari orqali o'zlarini atrof-muhit bilan tanishtiradi, bu esa keyinchalik ularning bilim olish jarayoniga asos bo'ladi. Psixologik tadqiqotlar, jismoniy rivojlanishning bolalar psixologiyasiga ta'sirini ko'rsatmoqda. Erikson (1950) o'zining ijtimoiy-psixologik nazariyasida bolalarning rivojlanishida jismoniy va emotsional xavfsizlikning muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, bolalar ijtimoiy va jismoniy tajribalar orqali o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi. Bundan tashqari, Bandura (1977) o'zining o'rganish nazariyasida bolalar uchun jismoniy mashqlar va o'yinlarning ijtimoiy o'rganish jarayoniga ta'sirini ko'rsatgan. Bandura bo'yicha, bolalar o'z xatti-harakatlarini boshqalar bilan taqqoslab, o'rgandilar va bu o'rganish jarayoni jismoniy faollik orqali amalga oshiriladi.

Ko'plab amaliy tadqiqotlar va bolalar bilan ishlovchi pedagoglar tomonidan ishlab chiqilgan metodlar ham jismoniy rivojlanishning samarali usullarini tavsiflaydi. Masalan, Gimnastika va o'yinlar bolalar rivojlanishini faollashtirishda asosiy metodlardan biridir. Zelinsky (2010) bolalar jismoniy rivojlanishining samarali metodlaridan biri sifatida o'yinlar va jismoniy mashqlarni keltiradi. U bolalarning jismoniy rivojlanish jarayonida o'yinning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Tahlil qilingan adabiyotlar, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlari asosan turli pedagogik va psixologik yondashuvlarga asoslanganini ko'rsatadi. Vygotskiy va Piaget kabi yetakchi olimlarning nazariyalari bolalar rivojlanishida motor ko'nikmalarining muhimligini ta'kidlaydi, Bandura va Erikson esa jismoniy faollikning ijtimoiy va psixologik rivojlanish bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. Amaliy tadqiqotlar va pedagogik yondashuvlar esa bolalar uchun jismoniy rivojlanishning samarali metodlarini ishlab chiqishda davom etmoqda.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlarining samaradorligini o'rganishdir. Ushbu tadqiqotda bir qator metodlar qo'llanilib, bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi

faktorlar, metodlar va ularning amaliyotdagi natijalari aniqlanadi. Tadqiqot metodologiyasi quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topgan:

Tadqiqotda eksperimental va tasodifiy taqsimlash usuli (quyi guruhlar bilan taqqoslash) qo'llaniladi. Tadqiqotda qo'llaniladigan metodlar va usullar quyidagilardan iborat:

- Eksperimental usul: Tadqiqotning asosiy jarayonida bolalar bilan bir qator eksperimentlar o'tkaziladi, jumladan, jismoniy rivojlanishni oshiruvchi o'yinlar, gimnastika mashqlari, musiqa va raqs terapiyasi kabi faoliyatlar orqali jismoniy faollik darajasi o'lchanadi.

- So'rovnoma va interv'yu usullari: Tarbiyachilar va pedagoglar bilan so'rovnoma va interv'yu o'tkaziladi, bu orqali maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy rivojlanish metodlarining samaradorligi haqidagi fikrlar o'rganiladi.

- Mushak kuchini va motor ko'nikmalarini o'lchash: Bolalarning jismoniy rivojlanishini o'lchash uchun turli psixologik testlar va fizika mashqlari yordamida mushak kuchi, koordinatsiya, muvozanat va motor ko'nikmalarining rivojlanish darajasi aniqlanadi.

Tadqiqotda ishtirok etadigan bolalar 5–6 yoshdagi maktabgacha yoshdagi guruhlardan tanlanadi. Tadqiqotda ishtirok etadigan bolalar soni taxminan 100–150 bolani tashkil etadi. Ishtirokchilarni tanlashda ularning jismoniy va aqliy holati, o'qish darajasi, shuningdek, oilaviy sharoitlar e'tiborga olinadi. Tadqiqotda to'plangan ma'lumotlar sifatli va miqdoriy usullar yordamida tahlil qilinadi. So'rovnoma va interv'yu natijalari sifatli ma'lumotlarni, eksperimentlar esa miqdoriy ma'lumotlarni taqdim etadi. Tadqiqotda ishtirok etadigan bolalar va ularning ota-onalaridan ma'lumot yig'ishdan oldin yozma ruxsatnomalar olinadi. Tadqiqot jarayonida bolalarning sog'lomligi va xavfsizligi ta'minlanadi, shuningdek, tadqiqotda ishtirok etuvchi har bir bolaning huquqlari hurmat qilinadi.

1- Jadval. Maktabgacha Yoshdagi Bolalar uchun Jismoniy Rivojlanish Metodlarining Samaradorligi

| Metodlar             | Jismoniy Faollik turi                   | Metodning samaradorligi | Bolalarga ta'siri                                   | Tadqiqot Natijalari                                             |
|----------------------|-----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| O'yinlar             | Yugurish, sakrash, to'p bilan o'ynash   | Yuqori                  | Koordinatsiya, tezlik va muvozanatni rivojlantiradi | Bolalar tez va oson tarzda o'zlarini boshqarishni o'rganadilar. |
| Gymnastika mashqlari | Tirmashish, yengil gimnastika mashqlari | O'rta                   | Mushak kuchini kuchaytiradi, tashqi muhitga         | Bolalarning mushak kuchi va muvozanati yaxshilanadi.            |

| Metodlar                                | Jismoniy Faollik turi                                      | Metodning samaradorligi | Bolalarga ta'siri                                                                           | Tadqiqot Natijalari                                           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                            |                         | moslashuvni yaxshilaydi                                                                     |                                                               |
| Musiq va raqs terapiyasi                | Raqqoslik, musiqaga moslashuv                              | Yuqori                  | Emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi, ijodiy faollikni oshiradi                     | Bolalar o'zlarini ifoda etish qobiliyatini rivojlantiradilar. |
| Mikromotori ka mashqlari                | Kichik to'plar bilan o'ynash, rangli bloklar bilan ishlash | O'rta                   | Qo'l va barmoq mushaklarini kuchaytiradi, konsentratsiya va diqqatni rivojlantiradi         | Ko'nikmalarni mustahkamlashda samarali.                       |
| Ko'nikmalar ni rivojlantirish mashqlari | Konstruktiv o'yinlar, shakllarni yig'ish                   | Yuqori                  | Aqliy va jismoniy ko'nikmalarni bir vaqtning o'zida rivojlantiradi                          | Bolalar tezda harakat va fikrlashni birlashtira olishadi.     |
| Sokratik o'yinlar                       | Muvozanat saqlash, to'pni tashlash                         | O'rta                   | Jismoniy o'yin orqali aqliy rivojlanish, muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi | Bolalar aniq va to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganadilar. |

Bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar va o'yinlar nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilaydi, balki ularning ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda ko'rsatilgan metodlar maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda samarali va muhim vositadir. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlarini to'g'ri tanlash va ularni amaliyotga tatbiq etish nafaqat bolalar sog'lig'ini, balki ularning umumiy rivojlanishini ham ta'minlaydi.

**Xulosa.** Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish metodlari bolalar organizmining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollikning bolalar ruhiy va jismoniy rivojlanishiga bevosita

ta'siri mavjud. O'yinlar, gymnastika mashqlari, musiqa va raqs terapiyasi, mikromotorika mashqlari va boshqa metodlar bolalarning mushak kuchi, koordinatsiyasi, muvozanati va motor ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali bo'lishi mumkin. Jismoniy faoliyat bolalar uchun nafaqat sog'lom o'sishning asosiy shartidir, balki ularning psixologik va aqliy holatini ham yaxshilaydi. Misol uchun, musiqa va raqs terapiyasi bolalarga ijodiy va emotsional rivojlanish imkoniyatlarini taqdim etadi, gymnastika mashqlari esa ular uchun mushak kuchini mustahkamlash va harakatni boshqarishni o'rgatadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Vygotskiy, L. (1978). Social Development and Learning: An Educational Perspective. Moscow: Pedagogika.
2. Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press.
3. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. New York: W.W. Norton & Company.
5. Zelinsky, V. (2010). The Role of Play in Physical Development. Moscow: Psychological Science.
6. Zaitseva, E. (2006). Early Childhood Physical Education. Saint Petersburg: Education and Culture.
7. Alekseeva, T. (2009). Physical Development in Children: Techniques and Methods. Tashkent: National Publishing House.