

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY JIHATLARINI
RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI****Mardonova Muhabbat Kenja qizi***NavDU, Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
(maktabgacha ta’lim) mutxassisligi 1-bosqich magistranti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy madaniyat nafaqat insonning jismoniy rivojlanishi vazifalari, balki axloq va tarbiya, axloq va estetika sohalarida ijtimoiy funksiyalarni rivojlantirishi haqida fikr-mulohazalar yuritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, maktabgacha yosh, axloq va tarbiya, axloq va estetika, erta bosqich, oxirgi bosqich.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы физического развития детей дошкольного возраста, а также то, как физическая культура выполняет не только задачи физического развития человека, но и способствует развитию социальных функций в сферах нравственности и воспитания, морали и эстетики.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, дошкольный возраст, нравственность и воспитание, нравственность и эстетика, ранний этап, завершающий этап.

Abstract: This article discusses the physical development of preschool-age children and explores how physical culture not only addresses tasks related to a person's physical development but also contributes to the development of social functions in the areas of morality, upbringing, and aesthetics.

Keywords: physical culture, physical education, preschool age, morality and upbringing, morality and aesthetics, early stage, final stage.

Jismoniy madaniyat – umuminsoniy madaniyatning bir qismi, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat holatining asosiy ko‘rsatkichlari: odamlarning sog‘lomligi va jismonan chiniqqanligi, jismoniy madaniyatning tarbiya va ta’lim sohasida, ishlab chiqarishda, turmushda qay darajada tatbiq qilinayotganligi, sportdagi yutuqlar va hokazo. Jismoniy madaniyat xalq o‘yinlari, jismoniy mashqlar, sportni va turizmning faol harakat talab qiladigan ko‘rinishlarini o‘z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat tibbiyot, ekologiya, pedagogika, psixologiya kabi fanlar bilan bog‘liq holda shakllangan va rivojlangan. U jamiyat taraqqiyoti, odamlarning samarali mehnat qilishi, aqliy imkoniyatlarning ravnaq topishi, axloqiy poklanish, kelajak nasllarning jismoniy ahvoriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir o‘tkazadi⁴.

Jismoniy tarbiya tarix davomida insoniyat jamiyatlarida mavjud bo‘lgan. Bu odatda jismoniy musobaqalarga yoki ko‘rgazmali chiqishlarga tayyorgarlik ko‘rish, jismoniy,

⁴[O‘zME](#). Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil

hissiy va ruhiy salomatlikni va jozibali ko‘rinishni yaxshilash maqsadida amalga oshirilgan⁵.

Jismoniy madaniyatning birinchi kurtaklari paydo bo‘lish vaqtini aniqlash juda qiyin, chunki madaniyatning ildizlari uzoq vaqtlarga borib taqaladi. Ammo ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy madaniyat umuminsoniy madaniyat bilan bir vaqtda paydo bo‘lgan va rivojlangan.

Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanishiga odamlarning ishlab chiqarish munosabatlari, kurashning iqtisodiy, siyosiy va mafkuraviy shakllari, fan, falsafa, san‘at yutuqlari ta’sir ko‘rsatdi. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat jamiyat kabi qadimiy tarixga ega. Jismoniy madaniyat nafaqat insonning jismoniy rivojlanishi vazifalarini bajaradi, balki axloq va tarbiya, axloq va estetika sohalarida ijtimoiy funksiyalarni rivojlantiradi.

Insonlarni komillikka, yetuklik va barkamollikka yetaklovchi kuch: aql-idrok, boy tafakkur, teran fikr, ma’naviy-axloqiy poklik va ruhiy pokizalik zardushtiylik ta’limotining asosiy negizini tashkil etar ekan, buyuk kelajagimizni quruvchi yoshlarni voyaga yetkazish jarayonida ajdodlarimiz ta’lim tizimida qo‘llanilgan ta’lim va tarbiya usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Inson bolasi dunyoga kelar ekan, unga e’tibor yanada kuchaytirildi.

Davlat talablari 0-7 yoshli bolalarning qay darajada rivojlanganligi va egallagan yutuqlarini baholab boruvchi talablar bo‘lib, ular bilim, malaka va ko‘nikmalar rivojlanishining ko‘rsatkichlarini belgilaydi:

1. Jismoniy rivojlanish, o‘z-o‘ziga xizmat va gigiena.
2. Ijtimoiy-hissiy rivojlanish.
3. Nutq, o‘qish va savodga tayyorgarlik.
4. Bilish jarayoni, atrof olam to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘lish.

Mazkur 4 ta yo‘nalish tug‘ilganidan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarda o‘z-o‘ziga xizmat ko‘nikmalarining shakllanishi, nutq, o‘qish va savodga tayyorlash darajasini, atrof-olam haqidagi tushunchalarni va qo‘yilgan talablarni egallashi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Davlatimizdagi ta’lim tizimining poydevorini maktabgacha ta’lim tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi - yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk, ma’naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta’limiga tayyorlashdan iboratdir.

Sog‘lom avlod - eng avvalo, sog‘lom nasl, jismonan baquvvat shu bilan birga ruhi, fikri sog‘lom, iymon e’tiqodi butun, bilimli, ma’naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasining vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam maktab ta’limiga tayyorlashdan iborat. Bolalarni maktabga tayyorlashni

⁵ Уильям Д. Макардл, Фрэнк И. Кэтч, Виктор Л. (2010). Физиология физических упражнений: питание, энергия и работоспособность человека (7 изд.). Балтимор: Липпинкотт Уильямс и Уилкинс. стр. xviii–xxvii. [ISBN 9780781797818](https://doi.org/10.1002/9781119797818)

belgilovchi muhim ko‘rsatkichlardan biri ularning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasidir.

Bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlarni: yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish-emaklash, to‘siqlardan oshib o‘tish, milliy va harakatli hamda tinch o‘yinlarni nomini bilishi va o‘ynashi zarur bo‘ladi. Bu esa bolalarni jismonan barkamol bo‘lib etishishlarini ta‘minlaydi. MTTda jismoniy tarbiya tizimini kun tartibi, mujassam mashg‘ulotlar, ovqatlanish, chiniqtirish (tabiiy va sun‘iy), jismoniy mashqlar, madaniy-gigiyenik ko‘nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi-uqalash, gimnastika, ritmika, sport o‘yinlari tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda ularni yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar mazmuni o‘yin shaklida yoritilib, bolalarni qiziqtiradigan harakat jarayonlaridan tashkil topmog‘i lozim. Jismoniy madaniyatning rivojlanish tarixi shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faoliyatning inson hayotidagi o‘rni haqidagi g‘oyalar doimo o‘zgarib turadi. Zamonaviy dunyoda jismoniy tarbiya sog‘lom turmush tarzining muhim qismi bo‘lib, salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, ish samaradorligi va hayot sifatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ma‘lumki, ilk yoshdagi bolalar atrofdagi barcha jarayonlarni kuzatib, taqlid qiladilar, bolalar uchun murakkab bo‘lmagan harakatlarni ular o‘z xohishlari bilan bajaradilar va tez o‘rganadilar. O‘yin mazmunidagi mashg‘ulotlar orqali bolalarning xotirasi rivojlanib, jamoaga uyushish fazilatlari shakllanib boradi. Jismoniy mashqlar orqali esa ularning faolligi oshib, hayotiy zarur bo‘lgan ko‘nikma malakalarni va jismoniy sifatlar (kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, uddaburonlik)ni egallaydilar va jismoniy rivojlanishi taraqqiy etib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. [O‘zME](#). Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil
2. Уильям Д. Макардл, Фрэнк И. Кэтч, Виктор Л. (2010). Физиология физических упражнений: питание, энергия и работоспособность человека (7 изд.). Балтимор: Липпинкотт Уильямс и Уилкинс. стр. xviii–xxvii. [ISBN 9780781797818](#)
3. Зиглер, Эрл Ф. (2003). Социокультурные основы физического воспитания и образовательного спорта. Оксфорд: Ахен.стр. 55-60. ISBN 1841260932v
4. Sergeyevna Y. , Veryasova I. журнал «НАУЧНИЙ ЛИДЕР» выпуск 18 (168) ,май 24
5. O‘.I. Matnazarov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi) : o‘quv qo‘llanma. Toshkent : “O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI” ,2021 y. 4-bet
6. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish . Darslik . Toshkent 2008 y.8-bet
7. B.B.Ma‘murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Тошкент: “Turon zamin ziyo” нашриёти, 2014. -228 б.
8. <https://multiurok.ru>