

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

Shoazizova Shamsiya Furqat qizi

ChDPU Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish va shu asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlash, hamda maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib boorish ko'zda tutilgan.

**Kalit so'zlar:** Maktabgacha ta'lim, harakatli o'yin, harakat faoliyati, harakat sifati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, sog'lomlashtirish, qobiliyat, fiziologik omillar, mushak, vegetativ organlar faoliyati.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается использование подвижных игр как средства физического воспитания в воспитании физических качеств детей дошкольного возраста посредством использования подвижных игр и на основе этого рассматриваются теоретические основы и методические пути разработки технологии двигательной деятельности детей. в условиях дошкольных образовательных учреждений, а также в процессе достижения цели. Организация и проведение исследований по физкультурно-оздоровительной деятельности для развития детского движения в условиях дошкольных образовательных учреждений. предоставил.

**Ключевые слова:** Дошкольное образование, активная игра, двигательная активность, качество движения, физическое воспитание, физическое развитие, физическое качество, подготовленность, способности, физиологические факторы, мышцы, активность вегетативных органов.

**Abstract:** This article discusses the use of movement games as a means of physical education in the development of physical qualities through the use of movement games in preschool children, and on this basis to identify the theoretical foundations and methodological approaches to the development of children's movement activities in preschool institutions. It is planned to conduct research by organizing physical education and public health activities for the development of children's physical activity in the context of preschool education.

**Keywords:** Preschool education, movement play, movement activity, physical education, physical development, physical qualities, fitness, ability, physiological factors, muscle, vegetative organ activity.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyayev rahbarligida 2017- yil 16 avgust kuni bo'lib o'tgan yig'ilishda maktabgacha ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan tubdan isloh

qilish, mazkur muassasalarga bolalarni to'la qamrab olish bo'yicha muhim vazifalar qo'yildi. Bu boradagi tahlillar natijasida qisqa vaqtda uch yirik hujjat, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 9-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQ-3261 sonli Qarori. 30-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198 sonli Farmoni hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi PQ- 3305 Qarori qabul qilindi.

Yuqorida keltirilgan qaror va farmonlarni joriy qilinishdan maqsad, kelajak avlodni yetuk shaxs bo'lib yetishishi uchun unung sog'lom bo'lishiga zamin yaratishdir. Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir, sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarining tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar. Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq. Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir. Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish va asoslab berish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishdadir desak mubalag'a bo'lmaydi. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli sanaladi. Biroq harakatli o'yinlar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va psixik jarayonlarini maqsadli rivojlantirish masalasi xususida ayrim ishlarda to'xtalib o'tilgan bo'lsa ham, batafsil so'z yuritilmagan. Shuning uchun bu mavzu yuzasidan ish olib borishdan maqsad jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlashdan iboratdir. Maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida

bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish yuqorida keltirilgan muommoni yechishiga zamin yaratadi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasini yaratishning nazariy asoslari mazmuni, shakli, vositalari hamda usuliyatini yangilash ishning predmeti hisobida amalga oshiriladi. Shu predmetni qo'llash jarayonida quyidagi farazni ilgari surish maqsadga muvofiqdir, jumladan maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish jarayonini nazariy asoslash haqidagi taxminlarga asoslanadi. Shuningdek, bolalar jismoniy tarbiyasidagi bu yo'nalishni amalga oshirish an'anaviy vositalar, xususan, harakatli o'yinlardan ham bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish maqsadida foydalanish ta'sirini jiddiy yaxshilashga yordam berishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning yosh xususiyatlari belgilab berildi, ularni maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida rivojlantirish nazariy hamda tajriba yo'li bilan asoslab beriladi, buning uchun quyidagilar aniqlandi:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarni qo'llash asosida jismoniy sifatlar jarayonlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari;
2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy jismoniy sifatlari orasidagi o'zaro bog'liqligiga doir qonuniyatlar;
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va rivojiga ta'sir o'tkazish tamoyili bo'yicha vosita hamda uslublari.

Ishni amaliy va nazariy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida o'quv jarayonini takomillashtirish muammolariga ta'lluqli jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasi ishlab chiqiladi va nazariy jihatdan asoslandi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari asosan bolaga tug'ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi. E.A.Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo'nalishlari (gavdaning barcha o'lchamlari kattalashuvi) ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o'sish kuzatiladi, bir qator ko'rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar. Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va

o`smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko`rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o`rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo`riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta`minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o`zaro bog`liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg`ulotlar davomida biror yo`nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma`lum shakllari yuzaga keladi. Harakatli o`yinlar harakat qobiliyatlari kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta`minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo`naltirilgan. Ma`lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o`z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo`lsa, yangi harakatlarni o`zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko`p bo`lishi tabiiy. Harakatli o`yinlar murakkab tizimlar bo`lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo`llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o`z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo`ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o`yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat`iyatlilik, chidamlilik, jur`at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar o`zlarining harakatiga bo`lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o`yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o`yin – birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o`yinlar chog`ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat`iyat kabi sifatlari rivojlanadi. Ular o`z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o`rganadilar. Uch yoshgacha bo`lgan bolalar, odatda, juda ta`sirchan, emotsional, holatlari noturg`un, ular serharakat bo`ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o`ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo`llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e`tiborlarini birmuncha sust sur`atli o`yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o`yinlarning mazmuni ham o`zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko`rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar – “don cho`qiydilar”, “uchadilar”. Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli “tasviriy” yoki rollar bo`yicha bo`ladigan o`yinlarga o`tadilar. Ular rolli yoki obrazli o`yinlarni o`ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar.

Shunday qilib, yakuniy so`zimizda biz pedagogik tajriba vaqtida olgan natijalarimizning bir ma`noli emasligini qat`iy ayta olamiz. 4- yoshli bolalarda u yoki bu mushak guruhi ontogeneznining u yoki bu bosqichida kuchliroq takomillashayotgan vaqtda – kuch rivojlanishining geteroxron jihati tabiiy sanaladi va shuning uchun biz qo`lga kiritgan u qadar adekvat bo`lmagan ko`rsatkichlarimizni umuman noto`g`ri rejalashtirilgan tajriba natijasi deya olmaymiz. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning

harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlari o'tkazilgan tajribalar orqali aniqlandi va nazariy jihatdan asoslab berildi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi.

#### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tahbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) "Xalq so'zi" gazetasi 2015 yil 5 sentyabr №174 (6357) – soni.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" T. O.,zDJTI nashriyot. 2005 y.
3. Дьяченко В.К. "Диалоги об образовательных технологиях". М. Школьные технологии, 2000 г. 4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. "Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте". Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М. Академия, 2002 г.
5. Masharipova M.I. "Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning harakat potentsiyalini rivojlantirish texnologiyasi" Monografiya. Tashkent 2018 y.
6. Salomov R.S., Sharipov A.K. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik II-jild. T. "JTA PRESS". 2015 y.
7. Tulenova X.B., "Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlarning ahamiyati" ilmiy maqola. "Umumta'lim maktab, akademik litsey kasb hunar kollejarida jismoniy tarbiyaning dolzarb muammolari" To'plami. Toshkent 2011-yil.
8. <http://www.satat.uz>
9. [http:// www.ta'lim.uz](http://www.ta'lim.uz)
10. [http:// www.search.re.uz](http://www.search.re.uz) - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
11. <http://www.pedagog.uz>
12. <http://www.ref.uz>. - Referatlar to'plami
13. <http://www.ziyonet.uz>.
14. <http://www.Google.uz>
8. <http://www.olympic.uz>
9. <http://www.study.uz>