

## MAKTABGACHA YOSHDAGI 5–6 YOSHLI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI MAXSUS MASHQLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Nasullayeva Aziza Nurmat qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19723872>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirishda maxsus jismoniy mashqlarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari hamda ularning harakat faolligini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimi tahlil qilinadi. Maxsus mashqlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolalarning koordinatsiya, tezkorlik va chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim omil ekanligi ko‘rsatib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** maktabgacha yosh, harakat faolligi, jismoniy tarbiya, maxsus mashqlar, jismoniy rivojlanish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida 2017-yil 16-avgust kuni o‘tkazilgan yig‘ilishda maktabgacha ta‘lim tizimini tubdan isloh qilish, ushbu muassasalar faoliyatini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish hamda bolalarni maktabgacha ta‘lim bilan to‘liq qamrab olish masalalari ustuvor vazifalar sifatida belgilab berildi. Mazkur yig‘ilishda maktabgacha ta‘lim tizimining mavjud holati chuqur tahlil qilinib, uning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ta‘lim sifati va samaradorligini oshirish hamda boshqaruv tizimini takomillashtirish bo‘yicha muhim vazifalar ilgari surildi.

Ushbu yo‘nalishdagi tahlillar va muhokamalar natijasida qisqa muddat ichida bir qator muhim normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-sentabrdagi “Maktabgacha ta‘lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3261-son qarori, 2017-yil 30-sentabrdagi “Maktabgacha ta‘lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5198-son farmoni hamda “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta‘lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-3305-son qarori shular jumlasidandir. Mazkur hujjatlar maktabgacha ta‘lim tizimini modernizatsiya qilish, uning institutsional tuzilmasini takomillashtirish hamda ta‘lim jarayonini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etishga xizmat qilmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish jarayoni ularning umumiy sog‘lig‘i, harakat ko‘nikmalari va psixomotor qobiliyatlari shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa 5–6 yosh davri bolalarning jismoniy faolligi va asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu yosh davrida harakat faolligini oshirishga qaratilgan samarali uslub va mashqlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Mazkur tadqiqot ishining maqsadi 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat ko‘nikmalari hamda jismoniy tayyorgarligi o‘rganildi.

Jismoniy tarbiya bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Bunday yondashuvlar bugungi kunda boshqa davlatlarda ham keng qo‘llanilmoqda.

Masalan, jismoniy faollikning bolalar salomatligiga ta'siri butun dunyo bo'ylab ilmiy tadqiqotchilar va tibbiyot mutaxassisleri e'tiborini tortayotgan eng muhim masalalardan biriga aylangan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, bolalarning jismoniy faolligi ularning uzoq muddatli sog'lig'ini ta'minlashda hamda semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa sog'liq muammolarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikni oshirish ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga katta hissa qo'shadi [1; 188-b].

Tadqiqot davomida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, tezlik va chaqqonlikni oshiruvchi harakatli o'yinlar hamda sakrash, yugurish va turli to'siqlardan o'tishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi qo'llanildi. Ushbu mashqlar bolalarning yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlandi.

5–6 yoshda bolalarda mushak kuchi, gavda barqarorligi va harakatni nazorat qilish qobiliyati tez rivojlanadi; shu sababli bu davrda koordinatsiyani rivojlantiruvchi maxsus mashqlar ayniqsa samarali hisoblanadi. Bunday mashqlarga koptok bilan topshiriqlar, yugurish–to'xtash–burilish elementlari, qisqa estafetalar va raqamli harakat ketma-ketliklari kiradi. Shuningdek, halqa ichidan sakrash, chiziq bo'ylab yugurish, buyumni aniq joylashtirish yoki uloqtirish kabi faol mashqlar fazoviy idrok, mushak kuchi va koordinatsiyani rivojlantirishi ko'rsatilgan. Bu mashqlar fikrlash tezligi, reaksiya va sensor-motor moslashuvni ham kuchaytiradi [3; .

Adabiyotlar tahlili natijalari maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarga asoslangan mashg'ulotlar 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Bunday yondashuv bolalarning koordinatsiya, tezkorlik va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, ularning mashg'ulotlarga qiziqishini ham oshiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlantirish jarayonida harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Tadqiqotlarda maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitida bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar harakat faoliyatini takomillashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning mushak tizimi, vegetativ organlar faoliyati hamda asab tizimi faoliyatining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'lib, ayniqsa maktabgacha yosh davrida kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Maxsus tashkil etilgan mashqlar va harakatli o'yinlar bolalarda tabiiy harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jumladan, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi harakatlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga ularning koordinatsiyasi, muvozanati va chaqqonligini ham rivojlantiradi. Shu bilan birga, bunday mashg'ulotlar bolalarda iroda, qat'iyat, mustaqillik va tashabbuskorlik kabi ijobiy sifatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Maktabgacha yosh davri fundamental harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun muhim bosqich hisoblanadi. Fundamental harakat ko'nikmalari yugurish, sakrash kabi lokomotor harakatlar, uloqtirish va ushlab kabi obyekt boshqarish harakatlari hamda muvozanatni saqlash, egilish kabi barqarorlik harakatlarini o'z ichiga oladi. Aynan shu ko'nikmalar keyingi jismoniy faollik va sport faoliyati uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqotlar 3–6 yoshli

bolalarda fundamental harakat ko'nikmalari bilan jismoniy faollik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatgan. Bolalik davrida bu ko'nikmalar yetarli darajada rivojlanmasa, keyinchalik bolalarning sport va boshqa jismoniy faoliyat turlaridan chetlashish ehtimoli ortadi. Fundamental harakat ko'nikmalari ayniqsa erta bolalikda tez rivojlanadi [4; .

Tadqiqot natijalariga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalarida maxsus tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarda bolalar ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni izchil bajaradilar va natijada ularning harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada oshadi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlantirishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarga asoslangan metodikani takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Gonkong va Xitoy olimlari Whitney W. Au hamda Chit K. Leung yozishicha, 5–6 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikni oshirish uchun ta'lim jarayoniga maxsus o'yinli mashqlarni kiritish muhim hisoblanadi. Mualliflarning qayd etishicha, Whitney W. Au Gonkong universiteti (The University of Hong Kong) olimi, Chit K. Leung ham shu ilmiy yo'nalishda Gonkongdagi tadqiqotchilar guruhiga mansub bo'lib, tadqiqotda 5–6 yoshli bolalar uchun odatdagi dasturga qo'shimcha ravishda haftasiga ikki marta 75 daqiqalik o'yin asosidagi jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish tavsiya etilgan. Ushbu mashg'ulotlar tarkibiga muvozanat, koordinatsiya, sakrash, yugurish, to'p bilan bajariladigan mashqlar, ritmik harakatlar va cho'zilish elementlari kiritilgan bo'lib, ular bolalarning harakat faolligi, jismoniy tayyorgarligi hamda asosiy harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi ta'kidlangan [5; 128-b].

Xulosa qilib aytganda, 5–6 yoshli bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus mashqlar tizimidan foydalanish ularning harakat faolligini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Qurbonova Sh.B. Methodology for developing physical activity in preschool children // *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*. – 2026. – Vol. 7, №2. – P. 182–190.
2. Xasanova Sh., Yadgarova D. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari // *Academic Research in Educational Sciences*. – 2021. – Vol. 2, №5. – B. 255–266.
3. Au W.W., Leung C.K., Lin S.H., Yu A.P.S., Fong D.Y., Wong S.H.S., Chan D.K.C., Capio C.M., Yu C.C.W., Wong S.W.S., Chen Y.J., Thompson W.R., Siu P.M. Effects of a physical activity-enhanced curriculum on increasing physical activity and improving physical fitness in preschoolers: study protocol for a cluster randomized controlled trial // *Journal of Exercise Science & Fitness*. – 2025. – P. 122–132.
4. Biino V., Pesce C., Martins C. Motor skill development at preschool age in girls and boys: The role of outdoor free play // *Children*. – 2025. – Vol. 12. – № 5. – P. 1–12.