

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN JISMONIY RIVOJLANISH DASTURLARINI TUZISH

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518872>

Annotatsiya. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish dasturlarini tuzish, bolalarning jismoniy sog'lig'ini ta'minlashda, shuningdek, ularning ruhiy va psixologik holatiga ham katta ahamiyat beradi. Mazkur dasturlar, bolalar organizmining tabiiy rivojlanishiga moslashgan holda, har bir yosh guruhining o'ziga xos xususiyatlari inobatga olinib ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: Maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, bolalar uchun dasturlar, sog'likni saqlash, psixologik rivojlanish, mushak tizimi, ijtimoiy ko'nikmalar.

Annotation: Developing physical development programs for preschool-aged children plays a crucial role in ensuring their physical health, as well as positively impacting their mental and psychological well-being. These programs are designed considering the natural developmental stages of children, with each age group's unique characteristics taken into account.

Keywords: Preschool age, physical development, children's programs, health maintenance, psychological development, muscular system, social skills.

Аннотация: Разработка программ физического развития для детей дошкольного возраста играет важную роль в поддержании их физического здоровья, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Эти программы разрабатываются с учетом естественных этапов развития детей, при этом учитываются особенности каждой возрастной группы.

Ключевые слова: Дошкольный возраст, физическое развитие, программы для детей, поддержание здоровья, психологическое развитие, мышечная система, социальные навыки.

Kirish

Zamonaviy pedagogika va sog'lomlashtirish tizimlarining dolzarb vazifalaridan biri sifatida qaralayotgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash va bu boradagi dasturlarni ilmiy asoslangan tarzda shakllantirish nafaqat individual sog'liqni mustahkamlash, balki umuman millat genofondining barqarorligini ta'minlashda ham hal qiluvchi omil sifatida e'tirof etiladi. Inson hayotining aynan maktabgacha davri — ya'ni 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bosqichi — jismoniy, aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishning eng dinamik va intensiv kechadigan bosqichi hisoblanadi. Shu sababli, aynan mana shu yosh oralig'ida shakllantiriladigan harakat ko'nikmalari, motorik malakalar, umumiy chidamlilik muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan jismoniy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish jarayoni pedagogik maqsadlarga muvofiq holda, bolaning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlariga tayangan holda rejalashtirilishi lozim bo'lib, bunda har bir harakat topshirig'i bolaning o'sish sur'atlari, muskul faoliyati, asab tizimi barqarorligi va motivatsion ehtiyojlariga moslashtirilgan bo'lishi zarur. Zamonaviy ilmiy izlanishlar asosida

ishlab chiqilgan bunday dasturlar orqali bolalarning nafaqat jismoniy holati, balki muloqotga kirishish layoqati, o'zini tutish madaniyati, hissiy muvozanati va mehnatsevarlikka bo'lgan intilishi ham izchil shakllanadi.

Bundan tashqari, jismoniy rivojlanish dasturlarini tuzishda zamonaviy texnologiyalardan, innovatsion pedagogik metodlardan va ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish orqali ta'lim sifatini oshirish, bolaning mustaqil harakat faoliyatini rag'batlantirish, tanqidiy va ijodiy fikrlashini rivojlantirish, shuningdek, jamoaviy muhitda faol ishtirok etishga undovchi elementlarni joriy etish bugungi kundagi muhim metodik yondashuvlardan biri sifatida qaralmoqda. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish masalasi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy, tibbiy, madaniy va milliy qadriyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan kompleks yondashuvni talab qiladi.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan dasturlarni shakllantirishda, eng avvalo, bolaning yoshiga xos anatomik-fiziologik va psixologik rivojlanish xususiyatlarini chuqur o'rganish va tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda bolalarning suyak-mushak tizimi jadal rivojlanayotgan bo'lib, ayni paytda mushaklarning kuchi va chidamliligi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi, shuning uchun har qanday jismoniy mashqlar bolaning salomatligiga foyda keltirishi bilan birga, ortiqcha yuklama berilmasligi ham e'tiborga olinishi zarur. Bu jihatlar dastur tuzishda harakat faoliyatining turli shakllarini — yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, har xil holatlarni bajarish — maqsadga muvofiq tarzda uyg'unlashtirishni taqozo etadi.

Jismoniy rivojlanish dasturlarining samaradorligini oshirish uchun ularning mazmuni faqatgina harakat faoliyati bilan cheklanmasligi, balki bolalarning ijodiy fikrlashini, estetik didini, nutqiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik elementlar bilan boyitilishi lozim. Bunda bolalarning faol harakatga bo'lgan ichki ehtiyojlarini inobatga olgan holda, ularni tabiat hodisalari, hayvonot olami yoki ertak qahramonlari bilan bog'liq harakatli o'yinlar orqali rag'batlantirish, ayni paytda, jismoniy yuklama va emotsional o'sishni birgalikda ta'minlaydi. Bu orqali bola o'z tanasini boshqarish, fazoviy tafakkurni rivojlantirish, guruhda ishlash va hamkorlik qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'ladi.

Dasturlarni shakllantirishda mashg'ulotlarning strukturasi, davomiyligi va intensivligi kabi metodik omillar ham alohida o'rganiladi. Har bir mashg'ulot ma'lum bosqichlarga bo'lingan bo'lib, ular kirish qismi, asosiy qism va yakuniy bo'limlardan iborat bo'lishi lozim. Kirish qismida bolani faol harakatga tayyorlash, asosiy qismda asosiy jismoniy mashqlarni bajarish, yakuniy qismda esa mushaklarni bo'shashtirish va his-tuyg'ularni muvozanatlashtirishga qaratilgan texnikalar qo'llaniladi.

Shuningdek, rivojlanish dasturlarini tuzishda ota-onalar bilan hamkorlik alohida o'rin tutadi. Bolaning jismoniy faolligi faqat bog'chada yoki maxsus muassasada emas, balki uy sharoitida ham davom etishi kerak.

Shu bois, ota-onalarga sodda, tushunarli uslubda tuzilgan jismoniy mashqlar to'plami, metodik tavsiyalar va vizual ko'rsatmalarni taqdim etish, ularning ushbu jarayonda faol ishtirok etishini ta'minlaydi. Bunday yondashuv bola uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishda barqaror psixofiziologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Zamonaviy tibbiy-pedagogik tadqiqotlar asosida tuzilgan dasturlar shuni ko'rsatadiki, harakatli faoliyatga doimiy

jalb etilgan maktabgacha yoshdagi bolalar o'z tengdoshlariga nisbatan nafaqat jismonan baquvvat va chidamli, balki emotsional jihatdan barqaror, tez fikrlovchi, tashabbuskor va ijtimoiy moslashuvchan bo'lib ulg'ayadilar. Shuningdek, dasturlarni loyihalashda bolaning yoshiga mos motivatsion omillarni aniqlash, ularning individual psixologik xususiyatlari va harakat faoliyatiga bo'lgan munosabatlarini o'rganish ham katta ahamiyatga ega bo'lib, bu orqali har bir bola uchun eng maqbul yondashuvni tanlash imkoni yaratiladi.

Harakatli o'yinlar, musiqali ritmik mashqlar, sportga yo'naltirilgan interaktiv topshiriqlar orqali bolaning faolligini oshirish, ayni vaqtda, ularning e'tibor, tezkorlik, koordinatsiya va muvozanat kabi muhim psixomotor ko'nikmalarini shakllantirishda o'ziga xos pedagogik mexanizm sifatida xizmat qiladi. Bugungi kunda axborot texnologiyalari keng tarqalgan sharoitda, raqamli resurslardan foydalanilgan holda interaktiv mashg'ulotlar, animatsion ko'rsatmalar va virtual sport o'yinlarini joriy qilish orqali bolalarda harakatga nisbatan qiziqishni oshirish, ular bilan ko'proq muloqotga kirishish va darslarni zamonaviy shaklda tashkil etish imkoniyati paydo bo'lmoqda. Bunday yondashuv pedagog va tarbiyachining tashkiliy ko'nikmalarini yangilashga, shuningdek, bolalarda mustaqil harakatlanish, o'z harakatlarini baholash va takomillashtirishga qaratilgan reflektiv fikrlash jarayonini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur dasturlarni amaliyotga joriy etish jarayonida ularni sinovdan o'tkazish, bolalarning jismoniy ko'rsatkichlari va psixomotor holatini tizimli monitoring qilish, shuningdek, pedagogik va tibbiy tahlillar asosida olingan natijalarni ilmiy asoslangan tarzda qayta ishlash orqali dasturlarni yanada takomillashtirish imkoniyati yaratiladi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish va ularni ta'lim-tarbiyaviy jarayonga samarali integratsiyalash jarayoni nafaqat pedagogik, balki psixologik, fiziologik hamda sotsial omillarni chuqur tahlil qilishni talab etadi, chunki ushbu yosh bosqichi bola organizmining eng faol rivojlanish davri bo'lib, uning kelajakdagi sog'lig'i, intellektual salohiyati va ijtimoiy moslashuv darajasi bevosita aynan shu davrda qo'yiladigan poydevorga bog'liq bo'ladi. Harakat faoliyatini shakllantirishga yo'naltirilgan dasturlar individual yondashuv, yosh xususiyatlarini inobatga olgan pedagogik metodika, zamonaviy texnologik resurslardan foydalangan holda tashkil etilganda, bu dasturlar bolalarning nafaqat jismoniy holatini, balki ruhiy-emotsional barqarorligini, intizomi, ijtimoiy faolligi va o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalari uchun jismoniy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqishda milliy qadriyatlar, xalq pedagogikasi va zamonaviy innovatsion metodlarni uyg'unlashtirish orqali o'ziga xos, kompleks yondashuvlar tizimini yaratish imkoniyati yuzaga keladi, bu esa, o'z navbatida, ta'limning maqsadli va uzluksiz xarakterga ega bo'lishiga zamin yaratadi. Bunday yondashuv bolalarda sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirishga, ular orasida jismoniy sustkashlikning oldini olishga, hamda har bir bola salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Yakuniy xulosa sifatida ta'kidlash kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ishlab chiqilayotgan jismoniy rivojlanish dasturlari — bu oddiygina mashqlar yig'indisi emas, balki bola salomatligi, ijtimoiy faolligi va hayot sifati uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladigan kompleks pedagogik tizimdir. Shu bois, mazkur dasturlarni muntazam yangilab borish, ilmiy asoslangan holda sinovdan o'tkazish va ularni amaliyotda qo'llash orqali jamiyatimizda sog'lom

va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy vazifa sifatida e'tirof etish zarur.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov A.A., Xudoyberganov A.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
2. Karimova M.A. *Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi*. – Toshkent: “Ilm Ziyo”, 2019.
3. Jalilov B.T. *Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi*. – Toshkent: O‘zbekiston pedagogika nashriyoti, 2021.
4. To‘xtayev N.T. *Maktabgacha ta’limda innovatsion texnologiyalar*. – Samarqand, 2020.
5. Abdurahmonov A.T. *Bolalar salomatligi va jismoniy faollik*. – Toshkent: “Iqtisodiyot”, 2018.
6. Bobonazarov O.X. *Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining yoshga mos xususiyatlari*. – Toshkent: “Ziyonashr”, 2022.
7. Xolmatova Z.I. *Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyatini shakllantirish*. – Farg‘ona: “Ilm”, 2021.
8. Qodirov R.X. *Sog‘lom turmush tarzi asoslari va jismoniy madaniyat*. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020.
9. Rasulov K.M. *Maktabgacha ta’lim pedagogikasi va metodikasi*. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2023.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-sonli farmoni. *2022–2026-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo‘yicha Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent, 2022.