

**MAKTABGACHA TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDA BOLALARNI
MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASHDA JISMONIY RIVOJLANISH VA
SALOMATLIK KO'NIKMALARINING AHAMIYATI**

Abdusamatova Nargiza Jamolidinovna

NamDPI dotsenti

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-2838-1542>

nargizaabdusamatova75@gmail.com

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni tarbiyalashga alohida ahamiyat qaratildi.

Shu boisdan ham xukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida e'tibor yanada kuchaytirildi.

Mustaqil davlatlar ichida birinchi bo'lib, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etilishi va "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmon bugungi kunda Respublikamiz rahbariyati tomonidan yosh avlodni jismonan yetuk insonlar bo'lib o'sib-ulg'ayishlari uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarini yorqin ifodasidir.

Bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash jarayonida jismoniy rivojlanish va salomatlik ko'nikmalari hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Bu yo'nalish nafaqat bolaning sog'lom o'sishini, balki uning o'quv faoliyatiga moslashuvi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy faolligini ham ta'minlaydi.

Jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, salomatlik ko'nikmalari ham maktabga tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismidir. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish (qo'l yuvish, tish tozalash);
- to'g'ri ovqatlanish odatlari;
- kun tartibiga amal qilish (uyqu, dam olish, faoliyat muvozanati);
- jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarga muntazam qatnashish.

Bu ko'nikmalar bolaning umumiy sog'lig'ini mustahkamlaydi va kasalliklarning oldini oladi. Sog'lom bola esa o'quv jarayonida faolroq, diqqatliroq va barqarorroq bo'ladi.

Ko'plab ilmiy manbalarda ham jismoniy rivojlanish va kognitiv rivojlanish o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligi ta'kidlanadi. Faol harakat qon aylanishini yaxshilaydi, miya faoliyatini faollashtiradi va natijada o'rganish jarayonini samaraliroq qiladi.

Ilmiy tadqiqotlarda integratsiya bolaning rivojlanish jarayonini tabiiylashtiruvchi omil sifatida talqin etiladi. Jumladan, J. P. Shonkoff va D. A. Phillips ta'kidlaydi: *"Bolaning rivojlanishi o'zaro bog'langan tizimlar orqali amalga oshadi va bir sohadagi o'zgarish boshqa sohalarga ham ta'sir ko'rsatadi"*[9] Ushbu fikr integrativ yondashuvning ilmiy asosini tashkil etadi.



Bolaning jismoniy rivojlanishi uning kognitiv va psixik rivojlanishi bilan uzviy bog'liqdir. D. Gallahue fikriga ko'ra: *"Harakat faoliyati rivoji bolaning idrok, diqqat va o'rganish jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi"*[2]. Bu esa maktab ta'limi jarayonida bilimlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi.

O'zbekistonlik olimlar ham mazkur masalaga alohida e'tibor qaratgan. Jumladan, Navro'zova G. qayd etadi: *"Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli tashkil etish bolalarda sog'lom turmush tarzining shakllanishiga va ularning umumiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi"*[3].

Isomiddinova B. va Nurullayev A. esa quyidagicha ta'kidlaydi: *"Jismoniy faollik orqali bolalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki ijtimoiy faollik va irodaviy xususiyatlar ham rivojlanadi"*[6].

Rustamova M. metodik yondashuv asosida shunday yozadi: *"Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ertalabki badantarbiya va harakatli o'yinlar ularning maktabga funksional tayyorgarligini ta'minlovchi muhim vositalardan biridir"*[7].

G.M.Kasatkina va V.N.Novoxatkolarning tadqiqotlari natijasiga ko'ra, "bola hayotining oltinchi yili kuch, jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari va harakatlarning tezkorligini rivojlantirish uchun eng muhim davr hisoblanadi. Chunki aynan olti yoshda ushbu sifatlarni intensiv rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi hamda umumiy chidamlilikni shakllantirish imkoniyatlari yuzaga keladi"[4].

T.Y.Logvinaning[5] ta'kidlashicha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va makonda mo'ljal olish kabi jismoniy xususiyatlar eng faol namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, ushbu ko'rsatkichlar asosan o'g'il bolalarda qizlarga nisbatan ancha yuqori darajada bo'lishi kuzatiladi.

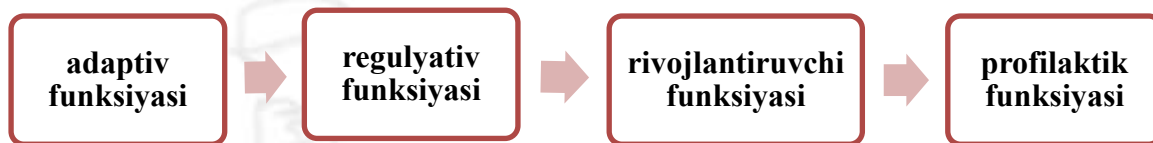
Respublikamiz olimlaridan D.Asqarova "maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati va ularni tashkil etish metodikasi bo'yicha izlanishlar olib borgan. U o'z tadqiqotlarida bolalarning har tomonlama kamol topishida jismoniy rivojlanishning ijobiy natijalarini alohida ta'kidlab o'tgan"[1].

S.S.Samadov esa "maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining yosh xususiyatlariga qarab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va uning bola shaxsini shakllantirishdagi xususiyatlarini alohida ta'kidlaydi"[8].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, amaliyotda ko'pincha bolalarni maktabga tayyorlash jarayoni alohida komponentlar kesimida, ya'ni fragmentar tarzda tashkil etilmoqda. Bu esa bilim va ko'nikmalarning uzviy shakllanmasligiga olib keladi. Bizning fikrimizcha, integrativ yondashuvni joriy etishda asosiy e'tibor mashg'ulot mazmunini sun'iy birlashtirishga emas, balki bolalar faoliyatining tabiiy integratsiyasini ta'minlashga qaratilishi lozim.

Ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan qaraganda, maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda jismoniy rivojlanish va salomatlik ko'nikmalari quyidagi funksiyalarni bajaradi(2.1.2-rasm):





1-rasm. Maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarni maktab ta'limiga tayyorlashda jismoniy rivojlanish va salomatlik ko'nikmalari funksiyalari

- **adaptiv funksiyasi** – bolaning maktab muhitiga moslashuvini ta'minlaydi;
- **regulyativ funksiyasi** – organizm faoliyatining muvozanatini saqlaydi;
- **rivojlantiruvchi funksiyasi** – kognitiv va psixik jarayonlarning faollashuviga xizmat qiladi;
- **profilaktik funksiyasi** – turli kasalliklarning oldini oladi.

Bundan tashqari, muallif sifatida ta'kidlash joizki, integrativ yondashuvni samarali amalga oshirish uchun pedagoglarning kasbiy kompetensiyasi, xususan, fanlararo bog'liqlikni ko'ra olish va uni amaliyotga tatbiq eta olish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Odatda, sog'lom bola jismonan zaif bolaga nisbatan maktab kun tartibiga va butun dars davomida o'zida jo'sh urib turgan g'ayratlarini tiyib jim o'tirishga tezroq ko'nikadi. Bolani maktab kun tartibiga tayyorlashda, uning sog'ligini mustahkamlashda ertalab ma'lum vaqtda o'rindan turish, ovqatlanish va uyquga yotishga aniq rioya qilinishi kerak.

Tarbiyachi bolaning kundalik kun tartibiga amal qilishini qat'iy nazorat qilishi shu bilan birga tarbiyalauvchilarga kun tartibiga amal qilishning zarurligi va uning foydasini doimo tushuntirib borish lozim. Masalan:

- *Ertalabki badantarbiya mashqlarini yaxshi bajarding, endi kun buyi tetik yurasan;*
 - *Barakalla, gullarni tozalab yaxshi qilibsan. Menga ancha yordaming tegdi;*
 - *O'z vaqtida ovqatlansang, tez o'sasan hamda, kasalga chalinmaysan;*
- va shu kabilar.

Demak, tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi qanchalik mashg'ulot davomida faol bo'lib, bolalarga e'tiborli bo'lsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotidagi ta'lim va tarbiya jarayonida maktab ta'limiga soglom tayyorlashning samaradorligi ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Asqarova D. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish usullari // Журнал Мир исследований, 3/2021. – B. 42-49.
- 2.Gallahue D., Ozmun J. C. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. – 6th ed. – New York: McGraw-Hill, 2006. – 458 p.
- 3.Navro'zova G. M. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi // Pedagogik tadqiqotlar. – Toshkent, 2024. – №3. – B. 110–115.



4.Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. – СПб., 1995. – 64 с.

5.Логвина Т.Ю. **Физкультура, которая лечит. Пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД “Белый ветер”, 2003. – 172 с.**

6.Isomiddinova B. X., Nurullayev A. R. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish tadbirlari // Zamonaviy tadqiqotlar. – Toshkent, 2024. – №5. – B. 55–60.

7.Rustamova M. A. *Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.* – Toshkent: O’qituvchi, 2021. – 120 b.

8.Samadov S.S. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining yosh xususiyatlari va jismoniy tarbiya mashg’ulotlari // Fan va ta’lim jurnali, 5-son, 2022. – B. 1383-1388.

9.Shonkoff J. P., Phillips D. A.. *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development.* – Washington, DC: National Academy Press, 2000. – 588 p.

