

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY
TARBIYA NAZARIYASI

Jo'rayeva Manzura Azamjonovna

Farg'ona pedagogika kolleji o'qituvchisi

Annatsiya: *Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda hayot uchun zarur bo'lgan dastlabki asosiy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda rivojlantirish, sog'lomlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishga moslashish bo'yicha mutaxassislar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarida MTMLari katta guruh bolalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri. Ushbu maqoladan o'rta ta'lim maktablari va kollej jismoniy tarbiya o'qituvchilari fodalanihlari mumkin.*

Kalit so'zi: *jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport, jismoniy sifat.*

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va “Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi”ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti

hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal ola biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari – bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqa-dagi egik joylarning shakll anishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi. Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar gu-ruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical

- Education Teachers). American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 13-18.
2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. Global Book Publishing Services, 1-99.
 3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 3(27), 110-115.
 4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.
 5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.
 6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.
 7. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 9-12.
 8. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 3(31), 212-216.
 9. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 35-38.
 10. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(5), 49-53.
 11. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 192-196.
 12. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.
 13. Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Евразийский журнал академических исследований, 2(2), 462-466.

14. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 2(24), 30-36.
15. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 3(25), 41-46.
16. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(10), 89-94.
17. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10), 1472-1477.
18. Рўзиева, М. Қ. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. Science and innovation, 1(B2), 254-258.
19. Qayumovna, R. Z. M. (2023). KO 'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO 'NALTIRISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 465-469.
20. Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 833-838.
21. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA) (pp. 149-152).
22. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 5, 18-20.
23. Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 908-911.
24. Hakimov Q.M., Madaminov O.N. (2024) Voleybol mashg'ulotlarida turli usullarni qo'llash metodikasi. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ ЈУРНАЛИ (36) 102-106.
25. Isoqova D.B., Madaminov O.N. (2024) Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashning ahamiyati. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ ЈУРНАЛИ (36) 97-101.
26. . Voxodirjon, X. (2022). O DAM TANA TUZILISHINI TAXLIL QILISH. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 2(20), 108-114.
27. Хайдаров, Б., & Алижонов, Д. (2022). ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УНИ ГИМНАСТИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИГА ТАЪСИРИ. ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 2(20), 104-107.
28. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования (pp. 272-277).

29. Yursinboevich, K. B. (2023). **PSYCHO-PHYSIOLOGICAL BASES OF DEVELOPMENT OF SKILLS FOR INDEPENDENT PERFORMANCE OF GENERAL EXERCISES IN PRIMARY CLASS STUDENTS.** Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 180-186. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/1324>

5-okt, 2022 – **SELECTION AND PREPARATION OF ATHLETES FOR SPORTS.** Bokhodirjon Yursinboyevich Khaydarov. Lecturer, Faculty of Physical Culture, Fergana State

30. Khaidarov, BY (2021). The meaning and methods of determining the composition of the human body. Asian Journal of Multidimensional Research, 10 (10), 1085-1089.

31. Bohodirjon, H. (2022). **ANALYSIS OF THE STRUCTURE OF THE**

32. **HUMAN BODY. CREATIVE TEACHER, 2 (20), 108-114.** Khaidarov, B., & Alijonova, D. (2022). **DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND ITS EFFECT ON THE TECHNIQUE OF GYMNASTIC EXERCISES. CREATIVE TEACHER, 2 (20), 104-107.**

33. Khaidarov, B., & Alijonova, D. **DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND ITS INFLUENCE ON THE TECHNIQUE OF GYMNASTIC EXERCISES. COLLECTION OF MATERIALS, 112.**