



## БОҒЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АМАЛИЙ АҲАМИЯТИ

Ёқубова Дилафруз Миржабборовна <sup>1</sup>

Аҳмадов Дилшод Жўрахон ўғли <sup>2</sup>

<sup>1</sup> ЎзДЖТСУ Спорт психологияси ва педагогика кафедраси катта ўқитувчиси

<sup>2</sup> ЎзДЖТСУ Спорт психологияси ва педагогика талабаси

dilafruzjakubova4\_@mail

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629611>

### ARTICLE INFO

Received: 28<sup>th</sup> May 2022

Accepted: 02<sup>nd</sup> June 2022

Online: 05<sup>th</sup> June 2022

### KEY WORDS

жисмоний тарбия,  
мактабгача таълим,  
ақлий меҳнат,  
жисмоний меҳнат,  
жисмоний ривожланиш,  
эстетик тарбия,  
соғломлик, жисмоний  
куч.

### ABSTRACT

*Ушбу мақола мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси муаммосига қаратилган. Жисмоний маданият бола танасининг функционал имкониятларини оширади, унинг ақлий фаолиятини муваффақиятли амалга оширишга ҳисса қўшади, ижобий таъсир кўрсатади, нутқ мотор марказини ривожлантиришни таъминлайди. Юқори қўйилган гигиеник ишларни ташкиллаштириш орқали, боланинг ақлий қобилияти кенгайди, ақлий фаоллиги ошади, жасорат, ҳалоллик, ижобий хулқ-атвор нормалари ва одоблиқ, матонатлиқ, мустақиллик ва бошқалар қоидаларини ўрганади. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиялаш кўпинча бутун гуруҳ томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия ва очиқ ўйинларда, болаларда хушмуомалалиқ, ташкилотчилик ва интизом каби фазилатлар ривожланади.*

Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси мактабгача таълим педагогикасининг муҳим бир бўлими саналиб, мактабгача тарбия ёшидаги болаларни уйғун ривожлантириш, уларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни назарда тутати. Жисмоний тарбиянинг вазифаси, бола соғлиғини сақлаш, жисмоний сифатларини ўстириш, ёш авлодни ақлий ва жисмоний меҳнатга ва ватан ҳимоясига тайёрлашдир.

Соғлом болани тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт эрмак

ўйинлари саналади. Болалар билан жисмоний машқларни бажарганда, уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига, чарчаши, иштаҳаси, уйқусига эътибор бериш жуда муҳим. Ҳар бир ҳатто мутлақо соғлом бола ҳам йилда 2-3 марта тиббий кўриқдан ўтказилгани маъқул. Бунда боланинг бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси кўрсаткичларини ёзиб бориш тавсия этилади, бу унинг тўғри ривожланишини кузатиб бориш имконини беради [1,2,3,5,6]. Болага туғилганидаёқ, унинг қонига алоҳида



ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндиси ато этилган бўлади. Органлар, организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб, инсоннинг ҳар-хил жисмоний хусусиятларини белгилайди.

Е.А Пимонова, Л.В Карманова ва бошқалар берган маълумотларга кўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлар (гавданинг барча ўлчамлари катталашуви) фонидан уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди. Шунга қарамай, мутахассислар, жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялаш айнан мактабгача даврда бошланиши керак, деб ҳисоблайдилар (Вавилова Е.Н., 1980; Кистяковская М.Ю., 1980; Волков А.В., 1981; Вильчковский Э.С., 1983).

Болалар ва ўсмирлар ҳаракат фаоллиги сифат жиҳатларини ривожлантиришнинг физиологик омиллари мушаклар ҳамда вегетатив органлар фаолиятининг бошқарилишини такомиллаштиришда намоён бўлади. Қисқа муддатли, тезкорлик ва куч ҳаракатларида асаб-мушак тизими фаолияти бошқарувини яхшилашга кўпроқ аҳамият берилади. Бирмунча узоқ муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функцияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади [4,7,8]. Бироқ болалар ва ўсмирлар организмнинг куч, тезлик ва чидамлилиқ

кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши эгаллайди [9,10,11].

Боланинг ривожланиши ва унинг мактабга тайёргарлик кўрсаткичлари қуйидагилар:

- 1.Жисмоний тайёргарлик (боланинг мазмуний жиҳати ривожланишининг физиологик даражаси);
- 2.Психологик тайёргарлик (бола шахси таркибининг хиссий, ментал (ақлий), иродавий ривожланиш даражаси);
- 3.Ижтимоий тайёргарлик (боланинг мазмуний жиҳатдан ижтимоий ривожланиш даражаси).

Педагогнинг мактабгача таълимда шахсга йўналтирилган ёндашувни амалга оширишга тайёргарлик кўрсаткичларини белгилашда 3та соҳани инобатга олиш лозим: шахс, фаолият бўйича ва рефлексив. Шахс сифатида тайёргарлик – бу педагогик тафаккур (гностик, яъни ақлий қобилиятлар - илмий маълумотларни фарқлаш малакалари, амалий фаолиятда илмий билимларни тўғри қўллаш, педагогик вазифаларни малакали хал этиш); педагогик мақсадни белгилаш (ташкilotчилик қобилиятлари - ўқитиш ва такрорлаш учун оптимал шароит яратиш малакалари, машғулотнинг керакли шакллари танлаш, вақтни тўғри тақсимлаш, ўқув жараёнини керакли инвентарь жихозлари билан таъминлаш; ўз меҳнати ташкил этиш, ҳар қандай тадбирларни



режалаштириш ва ўтказиш (эрталиклар, адабий кечалар ва бошқалар); педагогик йўналтирилганлик (коммуникатив қобилиятлар: маълум бир таълим олаётганлар категорияси учун ҳаммабоп шаклда маълумотни тақдим этиш қобилияти, вазиятга қараб маълумотни бериш усул ва услубларини тўғрилаш, бировни ишонтира олиш қобилияти, “педагог-педагог”, “педагог-ота-она”, “педагог-менеджер”, “педагог-бола” даражаларида касбий мулоқотни саводли тузиш; болалар жамоасида ижобий психологик микроклиматни яратиш ва бошқалар).

Шундай қилиб, болалик даврида куч, тезлик ва чидамлилиكنинг ўзаро алоқадорлигига оид турли-туман шаклларни белгиловчи физиологик механизмлар ҳам хилма-хилдир. Шартли-рефлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки чидамлилиكنи ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади [4,11]. Боланинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси Н.А.Фомин, В.П.Филин ва бошқаларнинг ишларида очиб берилган. Олимлар фикрича, бола ҳаётининг олтинчи йили кучни, жумладан, тезлик-куч қобилиятлари ҳамда ҳаракатлар тезкорлигини тарбиялашнинг сенситив даври ҳисобланади. Т.Ю.Логвинанинг фикрича, 5-6 ёшли болаларда куч, чидамлик, эгилувчанлик, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда

ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқорироқ. Етти ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракатлар мувофиқлиги етакчи сифат бўлиб қолади. Шунингдек, турли мувофиқлаш (координация) қобилиятларининг энг жадал ривожланиш даври 4-5 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор.

Бунда ҳаракатларни такрорлаш, табақалаштириш (дифференциациялаш) ҳамда уларнинг ўлчамларини олиш қобилиятларининг кўрсаткичлари бўйича ўғил ва қиз болалар орасидаги жинсий тафовутлар аҳамиятсиз, яъни жиддий эмас. Бошқа кўрсаткичлар (вақт танқислиги шароитида ҳаракат фаолиятини тез ўзгартириш мақсадида мўлжал олиш қобилиятлари) бўйича етти ёшли ўғил болалар шу ёшдаги қизлардан ўзиб кета бошлайди. Бироқ ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларининг кўпгина кўрсаткичлари бўйича ўғил болаларнинг яққол устунлиги фақат 13-14 ёшларга келиб кўзга ташланади. В.М.Зуев тадқиқотларида қўлга киритган маълумотлар муаллифга мактабгача бўлган давр турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва ҳар хил муддатли ривожланиши билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба қизларнинг беш ва олти ёшларда, ўғил болаларнинг эса етти ёшга келиб маконий аниқликқа оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. Беш ва олти ёшга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги қиз болаларникига нисбатан юқорироқ, етти ёшли ўғил болалар эса тенгдош қизларга нисбатан



топшириқни ёмонроқ уддаладилар. Қизларнинг барча ёш гуруҳларида ҳаракатнинг динамик хусусиятини такрорлаш аниқлиги ўғил болалардагига караганда юқорироқ. Мактабгача бўлган даврда жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига хос жинсий тафовутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафовутларнинг катталиклари ҳамда ишончлилиги хусусидаги саволга узил-кесил жавоб бермайдилар. Айрим тадқиқотчилар асосий ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бобида ўғил болаларнинг қизларга нисбатан устунлиги ҳақида фикр юритиб, болаларга жисмоний тарбия жараёнида табақалаштириб ёндашиш зарурлигини таъкидлайдилар бошқалари етти ёшгача ўғил болалар ва қизларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасидаги фарқ у қадар жиддий эмас, уни жисмоний тарбия воситаларини танлашда эътиборга олиш шарт эмас, деб ҳисоблайдилар ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясига уларнинг жинсидан келиб чиқиб турлича ёндашиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатадилар. Кўпгина муаллифлар мактабгача ёшдаги болаларда алоҳида ҳаракат сифатларининг намоён бўлиш даражасида муайян ритм мавжудлигини аниқлаганлар. Ҳаракатларнинг энг юқори даражадаги мувофиқлиги кундуз куни кузатилган. Мушакларнинг ишчанлик қобилияти баҳорда орта бориб июнда максимал қийматгача етади, айни вақтда жисмоний ривожланиш суръатлари ҳам тезлашади.

Олимлар ноқулай иқлим шароитлари болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланишига салбий таъсир кўрсатишини қайд этадилар. Катта мактабгача ёшдаги болаларнинг алоҳида ҳаракат қобилиятлари ривожига сенситив даврларни эътиборга олган ҳолда акцентли таъсир кўрсатишнинг улкан имкониятлари тажриба ёрдамида тасдиқланган. Бу қобилиятлар шу ёш учун етакчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, улар фақат даражани кўтаришгагина имкон бермай, бошқаларининг тўлақонли, ҳар томонлама шаклланишини таъминлайди. Катта мактабгача ёшдаги болаларда чидамлилиқни тарбиялашда жисмоний юкламаларнинг тузилишини татбиқ этар экан, И.Г.Мальцева олти ёшда бир томондан чидамлилиқ билан жисмоний ишчанлик қобилияти орасида, иккинчи томондан тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва чаққонлик орасида алоқадорлик ҳамда ўзаро бир-бирини тақозо этиш муносабатлари мавжуд эканлигини, улар кўп ҳолларда жуда аҳамиятли эканлигини аниқлади. Буни, эҳтимол, алоҳида ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш жараёнидаги ўзаро алоқадорлиги асосида ётувчи турли машқлар ва ҳаракатларни бажариш вақтида рўй берадиган инсон организмдаги ўзгаришлар умумийлиги билан тушунтириш мумкиндир. Етти ёшга келиб, жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида миқдорнинг ва алоқадорлик даражасининг камайишига мойиллик кузатилади куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонликни фаол ривожлантиришни



бу даврда жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим мақсадлардан бири деб ҳисоблайдилар, чунки мазкур ёш даврида болалар энди мураккаб ҳаракат фаолиятларини бажара оладилар.

Асосий ҳаракат турлари бўйича кўникмаларнинг шаклланиш тезлиги ва мустаҳкамлиги энг аввало жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир. Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами худди тананинг барча ўлчамлари катталикларига (узунлиги ва оғирлиги) бўлгани каби юқори даражададир. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб турувчи болалар орасида ўша дастур асосида ўтказилган тадқиқот ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ирсий таъсиротлар даражасининг пастлигини кўрсатди.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси бўйича турли адабиётларда болаларнинг жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги жараёни мазмуни бир хил талқин этилмайди. Масалан, Т.И.Осокинанинг дарсликларида ҳаракат фаолиятларини шакллантириш билан бирга жисмоний сифатлар: чаққонлик (шу жумладан, ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятлари), умумий чидамлилиқ, тезлик-куч сифатлари, шунингдек, мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш зарурияти қайд этилади. ўқув қўлланмасида куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик, тезкорлик каби жисмоний сифатларни мувозанатни сақлаш қобилиятини алоҳида ажратган ҳолда

ривожлантириш зарурати хусусида сўз боради. Шуни қайд қилиш керакки, амалиётчи ходим учун муайян усулий тавсиялар, тадқиқотларда ўрнатилган мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракатлари шаклланиши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланишига оид ёш хусусиятларига асосланган етарли миқдордаги илмий-усулий адабиётлар ва дастурлар мавжуд эмас. Шунга кўра, бизнингча, жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларидан бири – жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга адекватлиги тамойили – мазкур жараённинг устувор йўналишини унинг турли босқичларида инсоннинг ёшга мувофиқ ривожланиш тенденцияларига мос равишда ўзгартиришга мажбур қиладиган тамойил етарлича амалга ошмайди.

А.Н.Ливицкий, Х.А.Мелиев [11] ва бошқалар фикрига кўра, мактабгача таълим муассасаларидаги ўқитиш ва тарбияга оид мавжуд дастурлар таҳлили болалар билан кун тартибида ўтказиладиган жисмоний тадбирларнинг бош вазифаси асосий ҳаракатларнинг шаклланиши эканлигидан далолат беради. Мазкур мақсадни рўёбга чиқариш учун уларда, одатда, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлган кенг қамровли ўқув материали тақдим этилган. Айни вақтда мактабгача таълим муассасасидаги жисмоний тарбия вазифаларида кичик ёшлардан бошлаб жисмоний сифатларни мақсадли йўналтириш зарурати тўғрисидаги мулоҳазаларнинг йўқлиги эътиборни тортади.

Мактабгача ёш даври – бу инсоннинг жисмоний ривожланишидаги муҳим босқич ҳисобланади. Бу ёшидаги



болалар жисмоний ва психик жихатдан етарли даражада ривожланмаганликлари туфайли улар оддийгина меҳнат топшириklarини бажара оладилар. Болаларнинг ижодий ҳаракатлари асосан уйин ҳамда тасвирий санъат фаолиятида (расм чизиш, лой иши, қоғоздан хар - хил нарсалар яшаш каби) намоён булади. Болалар ўзларини уйин ва тасвирий фаолиятларида катталарнинг меҳнатларини таклидий тарзда кайта тиклаб, меҳнат ҳаётини фаол равишда узлаштира бошлайдилар. Бу уларнинг фаолиятига тайёрланишда катта аҳамиятга эгадир. Болалар ҳаётининг

кўп қиррали ва сермазмунлиги болалар билиш фаолиятларининг кенгайишига ҳамда чуқурлашишига ёрдам беради. Бу эса, ўз навбатида, асосий билиш жараёнлари бўлмиш идрок, тасаввур, хотира ва тафаккур каби жараёнларнинг характерини ўзгартириб юборади. мактабгача тарбия ёшидаги болаларда бу жараёнлар уларнинг ёки бирон амалий фаолиятлари билан бирга намоён бўлади. мактабгача ёшидаги болаларда эса бу асосий билиш жараёнлари бир - биридан дифференциялашган (ажратилган) бўлади.

## References:

1. Асеев В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие – Иркутск, 1989. – С.62-89
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1991.-120 с
3. Дворкин Л.С, Рапопорт Л.А. Начальное физкультурное образование детей (от рождения до шести лет). Екатеринбург: УГТУ, 1998. 109 с
4. Зеньковский В. В. Психология детства: Учебное пособие для вузов. -Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 347 с.
5. Коломинский Л.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1988.- 190с
6. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста (4-6 лет): Дис... канд. пед. наук. Омск, 1988. -169 с.
7. Логвина Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста. Автореф. дис. ... канд. пед.наук.- Минск, 1991.- 24 с.
8. Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. - СПб., 1995.- 64 с.
9. Юрко Г.Л., Яценко Л.Б., Белоярцева В.В. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста // Развитие двигательных способностей у детей. -М, 1976. -С.215-216.
10. Яценко Л.Б. Влияние различных мышечных нагрузок на функциональное развитие нервной системы у дошкольников: Материалы всесоюз. науч. конф. М. 1999- 78-79с
11. Янкевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М:



Физкультура и спорт, 1999. - 206 с.