

## MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISH TIZIMI

Ne'matjonova Tojixon Avazbek qizi

Andijon Davlat pedagogika Instituti

E-mail: [tojixonne'matjonova@gmail.com](mailto:tojixonne'matjonova@gmail.com)

Tel: +998 886050416

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20232548>

**Annotatsiya:** Ushbu tezis maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishning tizimli yondashuvini asoslaydi. Tadqiqotning maqsadi mazmun, metod, yuklama va monitoringni yagona boshqaruv sikliga birlashtirishdir. Metodologiya sifatida pedagogik tahlil, kuzatuv, diagnostik testlar va taqqoslash qo'llanadi. Ilmiy yangilik mashg'ulotlarni individuallashtirish, xavfsizlik va natijadorlik indikatorlarini integratsiyalashdan iborat.

**Аннотация.** Данный тезис обосновывает системный подход к развитию занятий по физическому воспитанию в организациях дошкольного образования. Цель исследования заключается в объединении содержания, методики, дозирования нагрузки и мониторинга в единый цикл управления. Методология включает педагогический анализ, наблюдение, диагностические тесты и сравнительное сопоставление. Научная новизна состоит в интеграции индивидуализации, безопасности и показателей результативности занятий.

**Abstract.** This thesis substantiates a systemic approach to developing physical education sessions in preschool institutions. The aim is to integrate content, teaching methods, load dosage, and monitoring into a single management cycle. Methodology relies on pedagogical analysis, observation, diagnostic tests, and comparative evaluation. Scientific novelty lies in combining individualized planning with safety protocols and measurable effectiveness indicators for sustainable motor development.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim; jismoniy tarbiya; motor rivojlanish; yuklama dozasi; monitoring; sog'lom turmush; harakat ko'nikmalari

**Ключевые слова:** дошкольное образование; физическое воспитание; моторное развитие; дозировка нагрузки; мониторинг; здоровый образ жизни; двигательные навыки

**Keywords:** preschool education; physical education; motor development; exercise load dosage; monitoring; healthy lifestyle; motor skills

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirish tizimi deganda maqsadga yo'naltirilgan, o'zaro bog'langan va boshqariladigan pedagogik komponentlar majmui tushuniladi. Ushbu tizimning mexanizmi "maqsad-mazmun-metod-tashkiliy shakl-natija-teskari aloqa" zanjiri orqali ishlaydi, ya'ni har bir mashg'ulot rejalashtirilgan ko'rsatkichlar asosida o'tkazilib, yakunda diagnostik baholash bilan qayta sozlanadi. Amaliy misol sifatida 5-6 yoshli guruhda haftasiga uch marta o'tkaziladigan kompleks mashg'ulotlarda yurish, yugurish, sakrash va muvozanat mashqlarini bir ssenariyga birlashtirish mumkin, bunda o'yinli topshiriqlar orqali motivatsiya saqlanadi. Ilmiy-adabiy manbalarda maktabgacha yosh davrida kundalik jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi ko'plab hududlarda uchrashi, shuningdek, tayanch-harakat tizimi va koordinatsiya ko'rsatkichlarida yoshga nisbatan tafovutlar kuzatilishi qayd etiladi; tizimli yondashuv aynan shunday tafovutlarni

kamaytirishga xizmat qiladi [1]. Ilmiy izoh shundan iboratki, sensor-motor integratsiya va markaziy asab tizimi plastiklik davrida harakat tajribasining ko'payishi neyron aloqalarni kuchaytiradi, bu esa keyingi ta'lim bosqichlarida o'qish-yozish, diqqat va o'zini boshqarish kabi ijro funksiyalariga ham bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2].

Tizimni loyihalashda birinchi tayanch tushuncha jismoniy tarbiya mashg'ulotining mazmuni va strukturasi bo'lib, u umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar va harakatli o'yinlar nisbatida ifodalanadi. Mexanizm sifatida "qizdirish-asosiy qism-yakuniy qism" strukturasi yurak-qon tomir va nafas tizimiga moslashuv bosqichma-bosqich ta'minlanadi, yuklama esa ko'paytirish va tiklanish muvozanati asosida dozalab boriladi. Masalan, "to'siqlardan o'tish yo'lagi" ssenariysida bola avval yengil yurish bilan tayyorlanadi, so'ngra past to'siqdan oshib o'tish, belgilangan chiziqqacha yugurish, yumshoq mat ustida oldinga dumalash kabi elementlarni bajargach, nafasni tiklash mashqlari bilan yakunlaydi. Pedagogik amaliyotda 20–25 daqiqalik mashg'ulot davomida asosiy qismning ulushi odatda 60–70 foizni tashkil etishi maqsadga muvofiq bo'lib, bu vaqt ichida harakat zichligini oshirish orqali natijadorlik kuchayadi [3]. Ilmiy izohga ko'ra, mashg'ulot strukturasi fiziologik moslashuv qonuniyatlariga tayanmasa, ya'ni qizdirish bosqichi yetarli bo'lmasa yoki yakuniy tiklanish e'tibordan chetda qolsa, ortiqcha charchash va harakat stereotiplarining noto'g'ri shakllanish xavfi ortadi, bu esa keyingi motor o'rganishga salbiy ta'sir ko'rsatadi [4].

Rivojlantirish tizimining muhim bo'g'ini yuklama dozasi va xavfsizlik protokollari hisoblanadi, chunki maktabgacha yoshda suyak-to'qima va bo'g'im apparati hali to'liq yetilmagan bo'ladi. Mexanizm sifatida yuklama intensivligi, hajmi, takrorlanish soni va dam olish oralig'i (work-rest ratio) boshqariladi, shuningdek, yurak urishi va nafas olish tezligi kabi oddiy kuzatuv indikatorlari orqali individual moslashuv baholanadi. Masalan, sakrash mashqlarida balandlik va takrorlar soni bolalarning tayyorgarligiga qarab o'zgartiriladi: ba'zi bolaga past balandlik va kam takror, boshqasiga esa koordinatsiya murakkabligi biroz oshirilgan variant beriladi. Amaliy tajribada xavfsizlikni ta'minlash uchun jihozlar (gimnastik skameyka, yumshoq gilam, to'siqlar)ning joylashuvi "harakat yo'nalishi bo'yicha bo'sh zona" tamoyiliga ko'ra rejalashtiriladi va guruh zichligi me'yorlashtiriladi, chunki tor makonda to'qnashuvlar ehtimoli ortadi [1]. Ilmiy izoh shuni ko'rsatadiki, yuklama dozasining ilmiy asoslanishi ortopedik xatarlarni kamaytiradi, propriozeptiv nazoratni kuchaytiradi va muvozanat strategiyalarini shakllantiradi; bu jarayon vestibulyar tizimning moslashuvi bilan uzviy bog'liq bo'lib, ayniqsa 4–6 yoshda muhim sanaladi [5].

Tizimning samaradorligi pedagogik monitoring va diagnostika vositalarisiz to'liq ta'minlanmaydi, chunki rivojlanish dinamikasini o'lchamasdan turib boshqaruv qarori qabul qilish qiyin. Mexanizm sifatida kirish diagnostikasi, joriy kuzatuv va yakuniy baholash bir butun siklga birlashtiriladi, bunda motor sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, kuchga chidamlilik, egiluvchanlik) hamda koordinatsion ko'nikmalar oddiy testlar bilan tekshiriladi. Masalan, "10 metrga yugurish", "bir oyoqda turish", "to'pni nishonga uloqtirish" kabi topshiriqlar natijalari jadvalga kiritilib, har bir bolaning shaxsiy progress chizig'i tuziladi va reja shunga mos qayta sozlanadi. Quyidagi jadval monitoringni standartlashtirishga xizmat qiladigan oddiy namunaviy modelni ko'rsatadi: Ko'rsatkich nomi: 10 metr yugurish; O'lchov birligi: soniya; Me'yoriy oralig: 3,0–4,5; Baholash davriyligi: oyiga 1 marta; Pedagogik qaror: tezkorlik o'yinlarini ko'paytirish. Ko'rsatkich nomi: bir oyoqda muvozanat; O'lchov birligi: soniya;

Me'yoriy oraliq: 6–15; Baholash davriyligi: oyiga 1 marta; Pedagogik qaror: muvozanat yo'laklari va vestibulyar mashqlarni kuchaytirish. Ilmiy izohga ko'ra, monitoring ma'lumotlari variativlikni ochib beradi, ya'ni bir xil yoshdagi bolalarda ham motor rivojlanish sur'ati turlicha bo'lishi mumkin; shuning uchun "o'rtacha guruh" me'yoriga tayanish emas, balki individual traektoriya asosida differensial yondashuv natijadorlikni oshiradi [2].

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirish tizimi metodik jihatdan o'yin texnologiyalari, musiqiy-ritmik mashqlar va integratsiyalashgan faoliyat bilan boyitilganda barqaror bo'ladi. Mexanizm sifatida motivatsiya emotsional rag'bat orqali kuchayadi, o'yin qoidalari esa ixtiyoriy diqqat va o'zini boshqarishni shakllantiradi, natijada harakat topshiriqlari takrorlanishi tabiiy ko'rinish oladi. Masalan, "rangli belgilarga yetib bor" o'yinida bolalar belgi rangiga qarab yugurish, sakrash yoki sudralish usulini tanlaydi, bu esa bir vaqtning o'zida tezkor qaror qabul qilish va koordinatsiyani talab qiladi. Amaliy kuzatuvlarda o'yin asosidagi mashg'ulotlarda qatnashish faolligi va topshiriqni bajarish davomiyligi oshishi ko'proq uchraydi, chunki o'yin elementi ichki motivni kuchaytiradi va charchoq sub'ektiv sezilishini kamaytiradi [3]. Ilmiy izoh shundan iboratki, o'yinli harakatlar vaqtda dopaminergik rag'bat tizimi faollashib, yangi harakat dasturlarini o'rganish tezlashadi; bu esa "takror–mustahkamlash–transfer" mexanizmini tezlashtirib, boshqa faoliyat turlariga ham ijobiy ko'chishni ta'minlaydi [5].

Tizimni institutsional darajada rivojlantirishda kadrlar kompetensiyasi, moddiy-texnik baza va sanitariya-gigiyena talablari o'zaro uyg'un holda ko'rilishi zarur. Mexanizm sifatida pedagogning rejalashtirish kompetensiyasi, xavfsizlikni boshqarish ko'nikmasi va kommunikativ uslubi mashg'ulot sifatini belgilaydi, moddiy baza esa mashqlar variativligini ta'minlaydi; bu omillar birgalikda natijaga ta'sir qiluvchi muhitni yaratadi. Masalan, oddiy jihozlar bilan ham (konuslar, arqon, kichik to'plar, halqalar) "stansiyalar usuli"ni tashkil etib, guruhni kichik oqimlarga bo'lish va harakat zichligini oshirish mumkin, bu esa vaqtni samarali taqsimlashga olib keladi. Amaliy hisob-kitoblarga ko'ra, stansiyalar usulida bir mashg'ulotda har bir bolaning faol harakatda bo'lish vaqti sezilarli ortadi, chunki navbat kutish kamayadi va topshiriqlar parallel bajariladi; natijada motor tajriba ko'payib, ko'nikma tezroq mustahkamlanadi [4]. Ilmiy izoh sifatida aytish joizki, ta'lim muhitining ergonomikligi va xavfsizligi "xatoni oldini olish" tamoyiliga tayanadi: to'g'ri tashkil etilgan makon noxush holatlarni kamaytiradi, shu bilan birga pedagogga individual yordam ko'rsatish uchun ko'proq resurs qoldiradi va pedagogik jarayon sifatini oshiradi [1].

Tizimning nazariy asoslari jismoniy rivojlanish biologik omillar bilan cheklanmasligini, balki ijtimoiy-pedagogik omillar bilan ham boshqarilishini e'tirof etadi. Mexanizm sifatida oila, tarbiyachi va muassasa hamkorligida kun tartibi, uy sharoitidagi harakatli o'yinlar va ovqatlanish madaniyati bilan uyg'un chora-tadbirlar yo'lga qo'yiladi, bunda uzluksizlik tamoyili markaziy o'ringa chiqadi. Masalan, ota-onaga "kuniga 20–30 daqiqa birgalikdagi harakatli o'yin" bo'yicha tavsiya berilganda, bog'chadagi mashg'ulotlarda o'rganilgan elementlar uyda takrorlanadi va mustahkamlanadi, bu esa natijani tezlashtiradi. Shuningdek, oddiy ilmiy tushuntirish sifatida energiya almashinuvi jarayonini ko'rsatish mumkin: glyukoza  $C_6H_{12}O_6$  ning oksidlanishi natijasida energiya ajraladi, bu energiya mushak qisqarishi va termoregulyatsiya uchun sarflanadi; demak, me'yoriy harakat faolligi va muvozanatli ovqatlanish bir-birini to'ldiradi. Ilmiy izohga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa,

bolada jismoniy faollikka nisbatan barqaror ijobiy munosabat shakllanadi, bu esa keyingi yosh davrlarida gipodinamiya xavfini pasaytirishga xizmat qiladi [2].

**Xulosa.** Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirish tizimi mazmun, metodika, yuklama dozalash, xavfsizlik va monitoring komponentlarining yagona boshqaruv siklida uyg'unlashuviga tayanadi. Tizimli yondashuv mashg'ulotni faqat mashqlar majmui emas, balki o'lchab boriladigan natijalar orqali doimiy takomillashadigan pedagogik jarayon sifatida ko'rishga imkon beradi. Individuallashtirish, o'yin texnologiyalari va stansiyalar usuli harakat zichligini oshirib, bolalarning motivatsiyasi va motor ko'nikmalarini barqaror rivojlantiradi. Monitoring ma'lumotlari asosida rejalashtirishning qayta sozlanishi pedagogik qarorlarning aniqligini kuchaytiradi va xavfsizlikni ta'minlaydi. Oila va muassasa hamkorligiga tayanilgan uzluksizlik tamoyili esa jismoniy tarbiya natijalarini kundalik turmush tarziga singdirib, sog'lom harakat odatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

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

1. Vilenskiy M. Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: uchebnik. Moskva: Akademiya, 2019. 304 s.
2. Soliyev A. A. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2020. 288 b.
3. Kerimov B. B. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. 220 b.
4. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimp. lit., 2015. 808 s.
5. Gallahue D. L.; Ozmun J. C.; Goodway J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill Education, 2012. 480 p.