

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDAGI GIMNASTIKA VOSITALARI

*Qosimov Bekzod Zoirovich*

*O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida  
katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** 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.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha yoshdagi bolalar, gimnastika, tarbiya, ta'lim, faol o'yinlar, jismoniy tarbiya, qo'l, oyoq gavda, mushaklar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta'lim tashkilot tarmoqlarini kengaytirish maqsadida 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan PQ 2707-sonli, PQ 3031-sonli qaror asosida yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash, ta'lim berish, sport bilan shug'ullanishi uchun ko'plab gimnastika zallari qurilib ishga tushurildi va bu zallarda minglab o'zbek qizlari gimnastikaning nafis turi bilan shug'ullanishiga imkon yaratildi. O'zbekistonda gimnastika qadimdan turli xil mashqlar ko'rinishida rivojlanib kelgan.

Maktabgacha yosh - har bir bola hayotidagi juda muhim davr. Maktabgacha yoshdagi jismoniy va aqliy rivojlanish mutlaqo butunlay ta'sir qiladi deb ishoniladi. Ko'pgina ota-onalar farzandlari yomon o'sib borayotganini boshdan kechirmoqdalar. Aslida, bu mutlaqo normal hodisa. 4 yoshdan 6 yilgacha bo'lgan bolalar statistik ma'lumotlariga ko'ra, o'sish 10-15 sm gacha o'sishi va vazni atigi 3-5 kg. Maktabgacha tarbiyachilar faol va kuch bilan to'lgan bo'lsa-da, ularning energiyalari kutilmaganda yo'q bo'lib ketishi mumkin. Ko'pgina ota-onalar kechqurun bolalar charchaganligini payqashadi. Bu bolaning haddan tashqari tendentsiyasi borligi haqida izohlanadi: kuchli charchoq va juda faol o'yinlar. Haddan tashqari faoliyat hayajonning ko'payishiga olib kelishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova,

Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnak qilib ko'rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishdayosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo'lgan holatlar bo'lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'liq. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvazanat saqlash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish, shu bilan birga tayanch organlari: qo'l, oyoq gavda, mushaklarni mustahkamlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi: 1. Daslabki o'rgatish 2. Mukammal o'rgatish 3. Mustahkamlash va takomillashtirish. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to'g'ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi. Mashg'ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilan olib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga 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.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakatga o'rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi hamda uning kuzatuv ostidagi bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda bolaning anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish bola ichki dunyosi his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, axloqiy fazilatlariga; bolalar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum-jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi. Ta'lim mazmunini muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida tanlangan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar bolalarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi.

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'tishiga 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, 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.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.
2. S.Achilova "Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi va bola rivojlanishi" (Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2022 yil 19 iyuldagi 233-son bayonnomasi).
3. ЮСУПОВ, Г. (2019). ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ ВА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. Фан-Спортга, (3), 50-56.
4. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA FOYDASI. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(14), 14-18.
5. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(13), 196-199.
6. Raxmonov, D., & Qosimov, B. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY VOSITALAR YORDAMIDA SPORTGA TAYYORLASH, MUVOFIQLASHTIRISH VA RIVOJLANISH YO'NALISHIDAGI GIMNASTIKA. *Science and innovation in the education system*, 2(7), 30-32.

7. **Zoirovich, Q. B. (2023). MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI GIMNASTIKA VOSITALARI ASOSIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH.** *Journal of Universal Science Research*, 1(9),