

## **BOLALARNI TARBIYASI VA RIVOJLANISHIDA O'YINLARDAN FOYDALANISH MUAMMOSI**

*Mamurov Baxrom Baxshulloyvich,  
Buxoro muhandislik-texnologiya institute o'qituvchisi*

*Annotatsiya: Sog'lomlashtirishni muhofaza qilish tadbirlariga eng avvalo jismoniy mashklar bilan muntazam shug'ullanish, ular bilan do'stlashish, mustaqillikni tarbiyalash, ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va doimiy an'analarga aylantirish kiradi, Buning uchun shunday tarbiyani eng kichik yoshdan boshlash lozim.*

*Kalit so'zlar: iroda, mahorat, g'urur, axloq va odoblilik, faoliyaturfodat, bilim, ko'nikma, malaka*

*Аннотация: К оздоровительным мероприятиям, прежде всего, относятся регулярные занятия спортом, дружба с окружающими, воспитание самостоятельности, проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Необходимо начать эти мероприятия рано, чтобы вести здоровый и физический образ жизни.*

*Ключевые слова: воспитание самостоятельности, здоровье, физическое, национальное, начальное, дружба, постоянные традиции.*

*Annotation: To begin with, health care actions include regular exercise, making friends with them, increasing independence, holding mass physical health events, and establishing permanent traditions. It is essential to begin at a young age.*

*Key words: independence education, wellbeing, physical, national, primary, friendship, permanent traditions.*

**Кирриш.** Milliy va harakatli o'yinlarni bolalarni rivojlantirish vositalaridan biri sifatida chuqur o'rganish va uni pedagogik jihatdan baholash masalasini qo'yish vaqti allaqachon kelgan. Keyingi yillarda kichik yoshdagi bolalar mashg'ulotlari va sporti bilan bog'liq ravishda bu masalaning ahamiyati yanada ortdi, ayniksa, 2010 yil « Barkamol avlod yili » deb atalishi bilan. Bu masala yechimining dolzarbligi yana shu bilan bog'liqki, milliy va harakatli o'yinlarga bir qator holatlarda yetarlicha baho berilmaydi va har doim ham bolalarni tarbiyalashda munosib o'ringa ega bo'lmaydi masalan, arkon bilan sakrash. Maktabgacha jismoniy tarbiya tashkilotchilari oldida turgan turli xil

muammolar orasida 5-6 yoshli bolalarda harakat ko'nikmalarini tashkil etish masalasi alohida o'rinni egallaydi. Bu ular maktabga kelgach o'qish-o'rganishning yanada uyushgan darajasiga o'tishlari, jismoniy tarbiya darolarida yanada murakkab vazifalarni bajarishlari bilan bog'liq.

Tomsk shahridagi qator maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga boshlang'ich harakat texnikasini o'rgatish metodikasini qo'llash bo'yicha olib borilgan kuzatishlarning ko'rsatishicha, bunga ketadigan vaqtning bir qismi oqilona sarflanmaydi. Shu munosabat bilan Tomskdagi № 63, xamda № 21-sonli maktabgacha ta'lim muassasalari bazasida tadqiqot o'tkazildi. Unda olti yoshli bolalarni harakat texnikasiga o'rgatishda yuklamani oqilona taqsimlash bo'yicha 160 ta o'g'il va qiz bolalar ishtirok etdilar.

Tadqiqot natijasida olti yoshli bolalarga bitta mashg'ulotda beshta harakat ko'nikmasini o'rgatish harakatlarning o'xshash jihatlari bo'lgandagina mumkinligi aniqlandi. Olti yoshlilarning harakatlar texnikasini o'zlashtirishi mashg'ulotlar jarayonida ularni takrorlashga bog'liq. Harakatlanish tartibini 10 dan ortiq takrorlash orqali o'rganish bolalardan katta psixologik va amaliy kuch sarflashni talab qiladi. Bitta jismoniy tarbiya mashg'uloti jarayonida o'xshash tuzilishga ega bo'lgan 5 ta harakat ko'nikmasini o'rganish mumkin. Biroq kamida 4 marta takrorlash bilan 2-3 tadan ortiq bo'lmagan elementni o'rganish yetarli hisoblanadi.

I.P. Voloshinaning tajriba ishida umumiy ta'lim dasturi doirasini salomatlik darsi, musiqa mashg'uloti, ashulaga mos harakatlanish, ertalabki gigiyenik badantarbiya vaqtida va uyqudan keyingi ovozli harakatlanish va musiqaviy daqiqa bilan to'ldirib kengaytirdi. Olingan natijalar tajriba metodikasi ijobiy natija berdi, degan xulosaga kelish imkonini berdi: (tajriba guruhi) dagi 79,5% bolalar eng maqbul darajadagi harakat faolligiga ega.

Moskva shahrining janubi G'arbiy okrugidagi «Futbol o'quv-sog'lomlashtirish markazi» nodavlat ta'lim muassasasining № 1286, № 1141-sonli bolalar bog'chalari bazasida ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, musiqa mashg'ulotlari, musiqa jo'rliqidagi ritmik harakatlar, harakatli o'yinlar bilan bog'liq sayrlar, psixolog bilan o'yin terapiyasi mashg'ulotlari, uyqudan uyg'otish gimnastikasi, barmoqlar bilan mashq qilish, mutaxassislarning ko'rsatmasi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlarni o'z ichiga oluvchi maktabgacha tarbiya yoshidagi darajada yaxshilandi

Shu bilan birga, maktabgacha ta'lim muassasalari ish tajribasi tahlilining ko'rsatishicha, ko'plab o'yinlar, mashg'ulotlar, maishiy

tadbirlar kamharakatlilik xususiyatiga ega, buning oqibatida gipodinamika muammosi yuzaga keldi, u maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar sog'ligiga halokatli ta'sir qiladi A.I.Kravchuk harakatli o'yinlarni tashkil etish jarayonida harakatlanishni tarbiyalashda ularni tasnifladi: bular tirmashish, sakrash, yurish, koptokni ilish, yugurish, irg'itish bilan bog'liq o'yinlar.

Tadqiqotchi Y.A.Kirilova maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirish uchun tajriba guruhidagi bolalar bilan 2 marta-ertalab va kechqurun 25 daqiqa davomida qo'shimcha jismoniy ta'lim mashg'ulotlaridan foydalandi. Tekshirilayotgan davrda bolalarning nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, balki ularning salomatlik ko'rsatkichlari ham yaxshilandi. Biroq muallif bu mashg'ulotlar mazmunini keltirmaydi. Y.N.Chernishenko, V.A.Bolondin. ijtimoiy sport tadqiqotlar natijasida 6-10 yoshli bolalar uchun har xil sport turlarining muhimligini aniqladilar. 6 yoshli bolalarning eng ommaviy mashg'ulot turi sport yo'nalishidagi, harakatli o'yinlar ekanligi ma'lum bo'ldi. Ular bilan 44,6% o'g'il bolalar va 25,6% qiz bolalar shug'ullanadi. Yosh o'sib borishi bilan bolalarning sport o'yinlariga nisbatan qiziqishlari saqlanib qoladi va 10 yoshda ular bilan 40,3% o'g'il bolalar hamda 26,2% qiz bolalar shug'ullanadilar yoki shug'ullanishni xohlaydilar.

G.N. Golubeva kuzatuvlarga asoslanib, bolaning atrof muhit sharoitlariga moslashishining asosiy davrlarini shakllantirdi.

Bu davrlar orasida quyidagilar alohida ajralib turadi: kontenatal, yangi tug'ilgan davr, hayotining birinchi yili, maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnay boshlagan davr va maktabgacha ta'lim muassasasidagi ta'lim berish jarayoni. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, harakat faolligini kuchaytirishda tajriba guruhida quyidagilardan foydalanilganda ta'lim jarayonida ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishi yuz beradi:

a) dinamik holatlar tartibidan: mustaqil holatlar faoligining ortishi; mashg'ulotlarning alohida va umumiy nutqiy aniqligi; diqqat darajasining yaxshilanishi;

b) G.Domanning qo'l panjalari mosligini yaxshilash metodikasidan: asab tizimining muvofiqlashgan vazifasi, qo'llarning kuchi, bukiluvchanlikning ortishi;

v) 6 yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida ishlab chiqilgan konsepsiyani amalda ro'yobga chiqarish quyidagilarni taqozo qiladi:

- harakat faolligi darajasining o'ziga xosligi va harakatchanlik turini hisobga oluvchi individual tabaqalashtirilgan yondashuv;

- rivojlantiruvchi jismoniy tarbiya — sport muhitini faol harakat tartibining asosiy qo'zg'atuvchisi sifatida yaratish.

Muallif maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga ta'lim berish davrlarida 5-6 yoshli bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya sport ishlarining samaradorligini oshirishda qanday vositalardan foydalanish kerakligini ko'rsatmaydi.

Tatariston Respublikasi maktabgacha ta'lim muassasalarining tayyorlov guruhlarida tarkibiga tatar tili, jismoniy tarbiya, rasm, nutq o'stirish, matematika, musiqa, yasash va qurish kabi mashg'ulotlar ham kiradigan umumiy ta'lim dasturidan foydalaniladi. V.A.Balondin bolalarni kuzatish jarayonida ta'limchilardan so'rov yo'li bilan kun davomida 3 turdagi harakat faolligini aniqladi, bular: shiddatli-davriy, nafis va zo'raki. M.A.Qurbonovning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarni tanlash va mashq qildirishda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish maqsadida o'tkazgan tadqiqotlari natijasida harakatlarning tuzilishi jihatidan eng yaqin o'ziga xos faoliyat va voleybol bo'yicha 5 ta o'yin tanlab olindi. Y.CH.Daniyeva I-II bosqich talabalarining jismoniy tarbiya darsida xalq harakatli o'yinlarni qo'llash samaradarligini ochib bergan B.B. Kipchakov, B.U. Barakayevlarning adabiyotlar tahliliga asoslanib, tajribali murabbiylar bolalar va o'smirlarni tanlashda o'yin-testlarni mohirlik bilan qo'llab kelayotganliklarini ta'kidladilar.

Jismoniy tayyorgarlik salomatlikning va ishchanlikning asosiy belgisi bo'lib uni tarbiyalash yo'llari ko'p qirralidir. Shuning uchun bir guruh olimlar A. Arifboyev, A.K.Atayev, R.A. Belov, B.V.Serlayev, R.X.Kodirov ], bolalarning jismoniy tayyorgarligini, salomatligini, oila xayotining xolati, bolaga nisbatan oilada bo'lgan munosabat, bolalarning iqtisodiy muhit bilan bog'liqligini ko'rsatib o'tadilar.

Asosiy qism. T.S. Usmonxo'jayev K.M. Maxkamdjonov, F.Xo'jayevlar fikricha jismoniy tarbiya darsi maktabda o'quv-tarbiyaviy jarayonning va umumiy tartibning asosiy qismi bo'lib, kun tartibda, katta tanafusda, kuni uzaytirilgan guruhlarda harakatli o'yinlarning ahamiyati katta. Ular bolalar orasida do'stlikni mustaxkamlaydi, axlokiy tarbiyani shakllantiradi, bir-biri bilan bo'lgan munosabatni yaxshilaydi, ularning xarakter faolligini va qizikishini oshiradi.

Harakatli o'yinlarni tanlash va tashkil etishda jamoali do'stlik munosabatini shakllantiradigan o'yinlarni saralab olish lozim. Bu esa bolalarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilaydi T.Usmonxujayev Y.Oripov D.D.Sharipova o'tkazilgan ilmiy ishlari bo'yicha ham bolalarda xarakter faolligini oshirish uchun jismoniy sifatlarni kuch, tezkorlik, chakkonlik, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilganidir. Xarakter sifatlarini tarbiyalada va rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'yin tarzda o'tkaziladi, bunda bolalarda

qiziqish, faollik, maqsadga intilish oshadi, ko'rsatilgan natijalar yuqori bo'ladi. Bu mashg'ulotlarni imkoni boricha tashkarida, ochiq havoda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

M.M. Barkoshev o'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishi Qirg'iz Respublikasining janubidagi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasini uzgachaliklarini ochib bergan .

Keyingi yillarda ekologiyaning salbiy ta'siri natijasida kichik va katta yoshdagi xalk orasida kasallik kupayib uzok umr kurish kamayib bormokda.

Sog'lomlashtirishni muhofaza qilish tadbirlariga eng avvalo jismoniy mashklar bilan muntazam shug'ullanish, ular bilan do'stlashish, mustaqillikni tarbiyalash, ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va doimiy an'analarga aylantirish kiradi, Buning uchun shunday tarbiyani eng kichik yoshdan boshlash lozim.

Adabiyotlar taxlili jismoniy tarbiyaning ko'p qirraliligini ko'rsatadi, uning samaradorligini oshirish xaqida fikrlar xam turli-tumandir.

Bir kator olimlar jismoniy tarbiyaning tibbiy- pedagogik muammolariga katta e'tibor bilan qarab ilmiy tadqiqot ishlarini olib borganlar. Bu to'plagan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalar jismoniy rivojlanish xolatini iqlim sharoit, region, urf-odatlarini aniqlashga ko'maklashadi, ularni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimida xalq va milliy o'yinlarni musobaqa shaklga olib kelish, bolalar organizmining rivojlanishiga yordam beradi hamda bolalar oldiga yangi talablar qo'yish imkoniyatlar yaratadi.

Bulardan tashqari bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi sathini aniqlashda nafaqat region va iqlim sharoit balki yil faslini xam hisobga olgan holda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya masalalarini rejalashtirish lozim.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik salomatlikning asosiy omillaridan bo'lib ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan: X.A. Meliyev . O'zbekistonning hozirgi sharoitida maktabgacha va kuyi sinf yoshidagi bolalarning xarakat faoligini o'rganib borib, respublikaning tabiiy, iklimi va ijtimoyi xususiyatlarini fasllar almashinuvi, xarakatning keskin o'zgarishi kuyosh radiatsiyasining oshib ketishi, milliy urf-odatlar va xakozolar ko'rsatadiki, bularsiz o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash jarayonini rejalashtirish xamda amalga oshirish mumkin emas.

T.S. Usmonxo'jayev ko'rsatishicha, o'quvchilarga muntazam o'tkaziladigan jismoniy mashqlar , ularni xarakat faoligini darajasini oshiradi, u esa o'z navbatida bolalar organizmni rivojlanishi va o'sishini ta'minlaydi.



Ma'lumki bir yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarlik satxi bo'yicha bir-biridan farq qilishlari mumkin. Bunday individual farq qilishining omillariga salomatlik xolati, o'sish tezligi, jismoniy xolati, harakat faolligini tarkibi va boshqalar kiradi.

Ayrim olimlar A.G.Kolegov, YE.V.Antipova R.N. Belyakova YE.P. Suxaryov, T.S.Usmonxo'jayev o'quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini atrof-muhitga bog'lik.

Boshqa olimlar N.N.Miklashevskaya, R.N.Doroxov L.V.Volkov X. Soliyevtana uzunligini o'sishi xaqida ilmiy ishlar olib borgan va ularning fikricha tananing o'sish jarayoni bir xil emas, balki yildan yilga kesgin o'zgarib boradi.

Jismoniy rivojlanish ko'prok tashki muhit ta'siri ostida bo'lib, rivojlanish jarayonini salbiy yoki ijobiy tomonga o'zgarilishi mumkin.

N.V.Meredith ma'lumotiga ko'ra bolalarning bir asrlik (1860-1960) o'zgarishi xar o'n yil ichida o'g'il bolalar 10 yoshda va qiz bolalar 8 yoshda 1,3 sm.ga qo'shildi. O'smirlik yoshida bu ko'rsatkich 14 yoshli bolalarda va 12 yoshli kiz bolalarda 1,3 sm.ni tashkil qildi. Shunday kilib 100 yil ichida o'smirlar gavda uzunligi 19 sm.ga uzaydi.

Uchinchi gurux olimlar A.A. Gujalovskiy, V.M. Zatsiorskiy V.P.Filin, N.A. Fomin V.A. Ashmarin A.G.Suxaryov E A. Seytxalilov o'tkazishgan tadqiqotlaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, yoshiga nisbatan jismoniy sifatlarni rivojlanishi notekisdir, ya'ni bir xil emas.

Harakatli o'yinlardan bolalar, o'smirlar va yoshlarni umumiy jismoniy rivojlantirishdagi kabi, ayrim sport turlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallash va takomillashtirishda ham foydalanish mumkin.

Harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning madaniyatini rivojlantirishga yordam beradi, aql-idroki, tasavvuri, fantaziyasi takomillashadi.

Ijodiy faoliyat sifatida harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojini amalga oshiradi, balki harakat masalasining to'g'ri yechimini topish malakasini tarbiyalaydi. O'yin yordamida bola nafaqat atrof olamni bilib oladi, balki uni kashf etadi.

L.N.Smirnova, R.S.Salomovlar harakatli o'yinlar mazmunini o'rganib, ularning bir nechta turga ajratdilar:

1. «Tuzoq» tipidagi o'yinlar jon-jahd bilan o'ynashga, yo'lga qo'yilgan harakatlanish tajribasiga, qoidalarga aniq rioya qilishga asoslangan bo'lib, o'yin harakatlarining samaradorligini ta'minlaydi, ruhiy-jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

2. Harakatni talab qiluvchi yoki o'yin mazmuniga ko'ra harakatlarni juda tez to'xtatishga asoslangan o'yinlar yakka va jamoa ijodini rivojlantirishga yordam beradi («Joyingda to'xta»), «Daryo

chayqalmoqda»)). Bunday o'yinlar bolaga o'z tanasini noodatiy va notabiiy holatlarda his qilish imkonini beradi, bunday turdagi o'yinlar iroda, diqqat, harakatlanish fikri va hissini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ular momik va yirik muskullarini mashq qildiradi, bu esa, olimlarning isbotlashlaricha, endokrinlar (shodlik garmonlari) ajralib chiqishiga yordam beradi, ular esa o'z navbatida organizmning holati va faoliyatini yaxshilaydi.

3. Harakatlarning muvofiqligini rivojlantiruvchi koptok bilan o'ynaladigan o'yinlar, bosh miyaning rivojlanishiga yordam beruvchi qo'l panjalari. Bunday o'yinlarni o'ynayotganda bola turli-tuman harakatlarni bajaradi: mo'ljalga otadi, urib qaytaradi, irg'itadi, bu harakatlarni qarsak chalib, aylanib bajaradi.

4. Musobaqa elementlari bo'lgan o'yinlar va o'yin-estafetalar o'yin qatnashchilariga katta talablar qo'yadi. Bunda o'yin faoliyati hakamlar yordamida to'g'ri va haqqoniy baholanadi.

5. Analizator tizimlarni takomillashtirishga yordam beruvchi, sensor reaksiyalarni amalga oshiruvchi o'yinlar, masalan: «Ko'z bog'lash», «Ovozidan top», «Qayerda jiringlayapti».

D.B. Elkonin harakatli o'yinlarni 5 guruhga ajratadi:

1. O'xshatma-protsessual o'yinlar va buyumlar bilan o'ynaladigan o'yin-mashqlar.

2. Ma'lum syujet asosida dramalashtirilgan o'yinlar.

3. Murakkab bo'lmagan qoidali syujetli o'yinlar.

4. Syujetsiz qoidali o'yinlar.

5. Ma'lum yutuqqa qaratilgan sport o'yinlari va o'yin-mashqlar (1-jadval).

1.1-jadval

O'yin guruhlariga yosh bo'yicha taqsimlash

| O'yin guruhi      | Yoshi |     |      |     |      |     |
|-------------------|-------|-----|------|-----|------|-----|
|                   | 3-4   |     | 5-6  |     | 7-8  |     |
|                   | Soni  | %   | Soni | %   | Soni | %   |
| Birinci           | 3     | 20  | 1    | 2   | -    | -   |
| Ikkinchi          | 8     | 53  | 5    | 11  | 2    | 3   |
| Uchinchi          | 3     | 20  | 18   | 39  | 22   | 29  |
| To'rtinchi        | 1     | 7   | 22   | 48  | 42   | 55  |
| Beshinchi         | -     | -   | -    | -   | 10   | 13  |
| Hamma uchun uchun | 15    | 100 | 46   | 100 | 76   | 100 |

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta ta'lim Vazirligi va Respublika metodika kabineti tomonidan tasdiqlangan, K.M.

Mahkamjonov, F.K. Nasriddinov, L.M.Semyonova, M.I.Islomova, SH.S.Mirzamahmudovlardan iborat mualliflar guruhi tomonidan tayyorlangan nashr etilgan Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya bo'yicha namunaviy dasturda 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan har bir yosh uchun jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari yetarlicha to'liq ko'rsatilgan hamda ularni 1 dan 10 gacha ball tizimidan foydalanib baholash tavsiya etilgan, bu esa yetarlicha yuqori baholashdir.

Shu bilan birga, dasturda mashq estafetalar ham berilgan, lekin harakatli va milliy o'yinlardan jismoniy tarbiya tizimida foydalanish haqida hech narsa deyilmagan. Zero, o'yin faoliyati ayniqsa 5-6 maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda harakat faolligining asosiy shakli hisoblanadi, 6 yoshli bolani maktab jismoniy tarbiya tizimiga tayyorlashda uning ahamiyati yanada ortadi.

O'zbekiston sharoitida yashayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko'rsatkichlari boshqa mintakalardagi sobiq SSSR bo'yicha tengdoshlariga nisbatan pastdir. A.K.Atoyev, O.A.Rixsiyeva, O.M.Jegallo G.D.Arslonova, Y.Y.Aripov, K.M.Maxkamdjonov, T.S.Usmonxujayev, X A.Meliyev, X.N.Radjabov, SH.X.Xonkeldiyev, A.T.Sodiko, G'.M.Salimov, R Kodirov, F.N.Nasriddinov, L.N.Seytlina, N.Nazirov. Ko'plab olimlar ko'rsatishicha, maktabgacha ta'lim muassasalaridagi 5-6 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyadagi kamchiliklar hal qilinmagan masalalar majmua bilan izohlanadiki, bular: moddiy-texnika bazasining kuchsizligi, pedagog kadrlar kasbiy tayyorgarligining yetarli emasligi, jismoniy sog'lomlashtirish ishlarining mazmuni va shakli, metodik adabiyotlar ishlab chiqishning kuchsizligi kabilardir.

Bayon etilganlar asosida 5-6 yoshdagi bolalar o'rtasida olib boriladigan sport-sog'lomlashtirish ishida ularning salomatliklarini yaxshilashni tarbiyalovchi milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha tadqiqotlar olib borish kerak.

Shuni ta'kidlash muhimki, o'yinlarga qo'yiladigan asosiy talab ularning ma'lum darajasidagi murakkablikda bo'lishi. Vazifa juda oson bo'lmasligi kerak, u maktabgacha tarbiya yoshidagi bola uchun yetarlicha murakkab bo'lishi lozim. Faqat faol harakatlanish jarayonidagina, qiyinchiliklarni yengishda bolalar zarur jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bular sport yo'nalishidagi harakatli o'yinlar hisoblanadi.

Tatariston Respublikasining yoshlar, sport va turizm ishlari bo'yicha vaziri M.M. Bariyevning fikriga ko'ra [2009], bolalar va maktab o'quvchilarining maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli



o'yinlar, qo'shimcha mashg'ulotlar kabi turli shakllarda kundalik va majburiy bo'lishi kerak.

Naberejniye Chelni shahridagi maktabgacha ta'lim muassasalarida 2006 yildan boshlab Pedagogika instituti talabalarini jalb qilgan holda bolalar bilan jismoniy tarbiya bo'yicha beshta mashg'ulot o'tkazilmoqda.

V.N. Zolotov, Z.M. Kuznetsovlardan iborat mualliflar guruhi tomonidan 5-6 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida sinxron suzish bo'yicha «Flamingo» innovatsion dasturi tatbiq etildi, u jismoniy va ruhiy rivojlanishning uyg'unlashuvini ta'minlash, mushaklarning va emotsional qoniqishdan iborat motivatsion lazzatlanishni hosil qilish, jismoniy va funksional imkoniyatlarni oshirish, bola salomatligi manbalarini ko'paytirishga imkon beradi.

Tadqiqotlar Naberejniye Chelni shahridagi № 19-sonli maktabgacha ta'lim muassasasi va «Shatlik» nomli №1-sonli bolalar bog'chasi bazasida o'tkazildi

amaliy tavsiyalar maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlarga bo'lgan e'tiborni sport mashg'ulotlari foydasiga pasaytirish maqsadga muvofiq emas. Ularni tabaqalashtirib aniq yo'nalishga muvofiq: alohida jismoniy sifatlar va psixik jarayonlarni, shuningdek, ularni o'zaro aloqador ravishda qo'llagan ma'qul.

Bunda ulardan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida foydalanishda quyidagi xususiyatlarni nazarda tutish kerak.

Xar bir jismoniy sifatni rivojlantirish besh hafta mobaynida amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Bu vaqt orasida bolalar u yoki bu harakatli o'yinni kamida 12 marta qo'llab ko'rishlari shart. Bolalarning kun tartibiga harakatli o'yinlar ko'pi bilan 2-3 marta (ertalab va kechqurun yoki ertalab, kunduzi va kechqurun) kiritiladi. Bunda har bir o'yin 3 dan 5 martagacha ketma-ket kichkina tanaffus bilan bajariladi.

Jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini baholash maqsadida nazorat testi o'tkaziladi. Keyin ilgari rejani takrorlash boshlanadi, lekin endi boshqa harakatli o'yinlar guruhlari bilan. Shunday qilib, barcha jismoniy sifatlarini qamrab oladigan jarayon nazorat sinovlarini ham inobatga olganda ko'pi bilan 6-8 oyni tashkil etadi.

Xulosa. Nazariy tahlil, pedagogik testlash asosida Buxoro shahri maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarning mavjud yo'nalishi hamda amaliyotiga bolalarning harakat potentsiallarini rivojlantirishga urg'u bergan holda o'zgarishlar kiritish zarurati mavjudligi aniqlandi. Shu maqsadda 3-6 yoshli bolalarning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi ishlab chiqildi.

-Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, barcha jismoniy sifatlar

o'zgarishlarining tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, ayrim hollarda hatto bu jarayonni tezlashtirishga ham erishildi. Bu ko'proq darajada chaqqonlik va egiluvchanlikning rivojlanishiga, kamroq chidamlilik, kuch va tezkorlikning rivojlanishiga taalluqlidir.

- Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi 3-6 yoshli bolalarning harakat potentsiallarini, jismoniy tayyorgarligi potentsiallarini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularni kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorlash sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik A. Abdullaev tahriri ostida. 2001.

Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., "OAJBNT" markazi. 2003.

Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. "Баркамол файз медиа" нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет

Safojev H. A. Academynauchno – metodicheskiy jurnal.– Moskva. 2020g. Mart, –№ 3 (54). S.82-83