

**DIRTIZA Abiddoma Soliyeva**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI  
BOLALARNING JISMONIY IMKONIYATI  
VA UNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI**

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI**

**Dilfuza Abidovna Soliyeva**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING  
JISMONIY IMKONIYATI VA UNI  
SHAKLLANTIRISH METODIKASI**

**Toshkent 2023**

UO'K 373.799

KBK 75.3

C-16

**Dilfuza Abidovna Soliyeva / Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy imkoniyati va uni shakllantirish metodikasi / o'quv qo'llanma. Toshkent: «City of book», 2023. - 212 bet**

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport bakalavri o'quv dasturi asosida yozilgan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy o'quv yurtlarining talabalari, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalari murabbiylari, sport tashkilotchilari, rahbarlari, qolaversa barcha ota-onalar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda bolalar sog'lig'i, qaddi-qomati va jismoniy imkoniyatlarini shakllantiruvchi mashqlar, harakati o'yinlar hamda ularni qo'llash metodikasi ochib berilgan.

Tagrirlashlar:

p.f.n. (PhD), A. Raxmonov

p.f.n. (PhD), v.b. dotsent F.A. Pulatov

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalari vazirligining 2023 yil 17-iyuldagi 314-sonli buyrug'i bilan nashra tavsifiya etildi.

ISBN 978-9910-751-42-4

©Dilfuza Abidovna Soliyeva 2023  
© «City of book, 2023 y.

## KIRISH

Inson tug'ilishidan boshlab toki umrining oxirigacha qanday faoliyat bilan band bo'lmasin turli endogen (ichki) va enzogen (tashqi) omillar ta'sirida duchor bo'ladi, sinovlardan o'tadi, astarekko moslashib boradi. Lekin tirik mavjudod, shu jumladan inson ham, bunday omillarga har doim ham osonlikcha, beoqibat moslashib ketavermaydi. A'trof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog – olim G.Seletomondan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umumiy adaptatsion sindrom" qonunyatari asosida kechadi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni, o'limning ta'kidlashicha, uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

- Hattarli-havotirlanish bosqichi;
- Rezistentlik (moslashish) bosqichi;
- Barbodlanish bosqichi.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalar bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'liq neyroqumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) hakida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xattarli-havotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzaga keladi. Jfimoiy-iqtisodiy va psixojismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin.

O'la, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi, ularning ta'sirida odob-ahloqi shakllanuvchi,

<sup>1</sup> (Glasg Uing) Bruno Sele-keleb chiqishi avstro- venger bo'lgan kanadalik patolog va endokrinolog

umumbashariy va milliy madaniyat-qadriyatlarini o'zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik ta'lim-tarbiya asosida umumiy hamda maxsus bilim-ko'nikmalarga ega bo'ladi.

Buyuk neyrofizologik akademik P.K.Anoxin (1980)ning "Funksional sistema" nazariyasiga qaraganda inson tug'ilishidan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi. Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib keldi.

Lekin buning uchun eng avvalo mukammal tani-sixatlik va xotirjamlik mavjud bo'lishi o'ta muhimdir. Yuksak sog'liq potentsiali, uning zahirasini jam'garish jarayoni erta yoshlikdan boshlanadi. Boshqacha qilib aytganda "sog'lom ota-onadan sog'lom bola tug'iladi". Uning salomatligi, jismoniy va ma'naviy barkamolligi oila hamda bog'cha tarbiyasidan boshlanadi. Mazkur jarayonda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.

Millat genofondini shakllantirish va sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lish jismoniy tarbiya va sport yurttimiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab, uning asoschisi, jahon xamjamiyati tomonidan tan olingan yirik davlat arbobi, birinchi Prezidentimiz tomonidan tamomila yangi, yuksak salohiyatli pog'onaga ko'tarildi. Uning rahbarligida soha bo'yicha kator konseptual va strategik maqsadga qaratilgan farmon-qarorlar qabul qilindi va amalda ifodasini topdi. Ushbu olamshumul g'oyalar, islohatlar va amallarni sidqidildan, izchillik bilan davom ettirib kelayotgan bugungi Yurtboshimiz Sh.Sh.Mirziyoev barcha soha va jarayonlar unumdorligini ta'minlovchi, ularni oldinga harakatlantiruvchi salomatlikni mustahkamlashga, uni jadal shakllantiruvchi jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada yuksaltirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Yurtboshimiz tomonidan 2017 yil 3 iyunda qabul qilingan "jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qaror ham qayd etilgan fikrning dalilidir. Demak, sog'lom, jismonan va ma'nan barkamol avlodni tarbiyalashga erta yoshlikdan - oila, ayniqsa maktabgacha ta'lim muassasalarida asos

solishtishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shubha yo'qligi ana shu o'ta dolzarb zaruriyatni tizimli yondashuv asosida amalga oshirish maqsadida 2017 yil 30 sentabrda Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoev tomonidan "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-son qarori qabul qilindi. Ushbu qarorda barcha turdagi maktabgacha ta'lim muassasalarini tashkiliy, iqtisodiy-moliyaviy, huquqiy-me'yoriy va bazarviy-texnologik jihatardan ta'minlash bilan bir qatorda ularni asoslangan o'quv-metodik xujjatlar, dasturlar, darslik va o'quv qo'llanmalari kabi manbalar ta'minlash muhimligi belgilangan.

Mazkur o'quv qo'llanma Rossiyada faoliyat yuritayotgan ayrim OO'Yularining (Qozon, Toms, Krasnoyarsk) "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedralarida joriy etilgan o'quv dasturlari" hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish Respublika o'quv-metodik Markazi tomonidan tayyorlangan "Ilk qadam" tayanch dasturi asosida tayyorlangan. Ushbu qo'llanmada keltirilgan ayrim ma'lumot va materiallar Toshkent shahrida faoliyat ko'rsatib kelayotgan bir qator bog'chalarda mualliflar tomonidan o'tkazilgan. Tadqiqotlar natijalari Moskva, Toms, Cheboksari shaharlari va Respublikamizda bo'lib o'tgan xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokama etilgan, "Fan-sportga", "Maktab va hayot", "Bola va zamon" Respublika ilmiy-nazariy jurnalida nashr qilingan ma'ruza va maqolalariga asoslangan.

Qo'llanma bo'yicha bildirilgan fikr-mulohazalar, kamchiliklar, tavsiyalar uchun mualliflar oldindan tashakkur izhor qiladi va ular keyingi manbalarni tayyorlashda e'tiborga olinadi.

## SOG'LIQ, QADDI-QOMAT, JISMONIY IMKONIYAT VA ULARNI ERTA YOSHLIKDAN BOSHLAB SHAKLLANTIRISH ZARURLIGI.

### 1.1. Sog'liq va uning mazmuni haqida tushuncha.

Tani-sihatlik va xotir-jamlik - bu ulug' ne'matdir. Inson qanday ishga "go'l urmasin" bu ishning foydali natijasi tani-sihatlik na hoitriamlik bilan belgilanadi. Mustahkam sog'liq bo'lsayu, hoitriamlik bo'lmasa, hech bir ishda unum bo'lmaydi. Bunday holat insonga xos barcha jarayonlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Chuqurroq ilmiy til bilan izohlanadigan bo'lsa, "sog'liq" - bu keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, inson organizmi, uning ruhiyati, bioenergetik hamda jismoniy imkoniyatlarini endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) qo'zg'atkichlarga bardosh berish, ularni yengib o'tish bilan bog'liq ma'noni anglatadi. Boshqacha qilib aytganda "sog'liq" - bu hayot, turmush, ro'zg'or, mehnat, jiod, sport kabi motivatsion jarayonlarda uchraydigan qiyinchilik - muammolar bilan bog'liq jittimoiy-iqtisodiy ehtiyojlarni ko'tarinki ruh, jismoniy hamda aqliy faollik asosida qondirish va foydali natijaga erishish imkoniyatini ifodalaydi. Lekin sog'liq, hatto tabiiy-nasliy imkoniyatlarga asoslangan sog'liq belgilari xam, o'z-o'zidan shakllanmaydi va mustahkamlanib bormaydi. Buyuk olim, tibbiyot sultoni Abu Ali Ibn Sino ta'kidlaganidek "sog'liq-bu harakat mahsulidir". Ammo har qanday harakat yoki jismoniy mashqlar, shu jumladan barcha sport turlari hususiyatlariga mos ixtisoslashtirilgan mashqlar ham sog'liq belgilarini shakllantiravermaydi. Insonning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga muvofiq tartibda me'yorlanmagan hamda tabaqalashitrimagan harakat (mashqlar) yuklamalari kuni kelib salbiy oqibatlariga (shikastlanishlar, jarohat, qaddi-qomatni buzilishi) olib keladi. Falsafaning "shakl va mazmun" qonuniga binoan faqat ontimal (mutanosib) tabaqalashitirilgan, organizmga har tomonlama-praporsional ta'sir etuvchi mashqlargina inson qaddi-qomati (shakl)ni go'zallashitirib, ish mazmunini boyitadi (sog'lomlashitiradi). Agar mashqlar munosib me'yorlanmagan bo'lsa, falsafaning ikkinchi qonuni "sabab va oqibat" yuzaga keladi.

Bunday mashqlar salbiy oqibatlariga olib keladi - shikastlanish yoki jarohatlanishlar yuzaga keladi.

"Sog'liq - bu nima, qanday ma'noni anglatadi va qanday tarkibiy mazmunga ega? " - degan savol tug'iladi. Sog'liq - bu serqirrali va kengqamrovli integral tushunchadir. Ushbu masala bo'yicha qator mutalassis-olimlarning fikr-mulohazalari taxsinga sazovordir. Chunonchi, N.M.Amosov (2002)ning ta'kidlashicha, «Sog'liq» - bu inson organizmidagi asosiy funksional zahiralat salohiyatining jamlangan miqdoridir. Demak, mazkur zahiralat hajmi qanchalik yuksak bo'lsa, sog'liq -shunchalik mustahkam deb bilmoq kerak. I.I.Brexman (1990)ning fikriga binoan «Sog'liq» - bu uch yo'nalishda ta'sir etuvchi - sensor, verbal va shakliy ma'lumotlar miqdoriga xos ko'rsatgichlarning keskin o'zgarishiga turg'un bardosh berishni anglatuvchi tushunchadir. Yu.P.Litsin (1987) esa «Sog'liq»ni genetik hamda biologik va jittimoiy omillar ta'sirida o'zlashtirilgan (egallangan) biologik va jittimoiy imkoniyatlarining garmonik birligidir - deb izohlaydi.

A.S.Perevoznikov, M.V.Shaposhnikova (2008)larning e'tirof etishiga, ko'ra jismoniy mashg'ulotlarda, shu jumladan harakatlarga o'rgatish jarayonida, onglihlik va faollik, asta-sekinlik va muntazanlik, mutanosiblik va individuallik prinsiplaridan unumli foydalanish sog'liqni kuchaytiruvchi funksional zahiralat xajmini oshirishga turkii berar ekan. Ta'kidlash lozimki, bu borada ovqatlanish sifati, xajmi va parheziga rioya qilish organizmida bioenergetik resurslarini jamlanishiga olib keladi. Aynan harakat faolligini yuksak potensial darajasiga olib chiqish sog'liq va jismoniy imkoniyatlar zahirasini kengaytirish va kuchaytirish evariziga amalga oshirilishi boshqa olimlar tomonidan ham qayd etilgan (AN.Vorobev, 1989; F.Z.Meerson, 1988; V.K.Balsevich, 2000; A.G.Shedrina, 2003). Ma'lumki, muayyan harakat faoliyatini ijro etish markaziy -perifirik «birlashma» faoliyatiga asoslangan «funksional tizim (sistema)» yordamida amalga oshiriladi, binobarin, u o'z-o'zini boshqaruvchi apparat sifatida xizmat ko'rsatadi. Bunday funksional tizim, o'z navbatida, moslashgan foydali natijaga erishishga qaratiladi (P.K.Anoxin, 1980; 2002). Lekin ushbu «bir butun aylanna funksional tizim zanjiridan» sog'liqning biror-bir morfofiziologik yoki biosomatik «elementi