

PAPER

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Zokirov Ulug'bek Murodjon o'g'li ^{1,*}

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tayanch doktoranti

*goldman.ulugbek@gmail.com

Abstract

Maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlari 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi ya'ni kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik harakat sifatlarini baholashda jahonning rivojlangan davlatlarida qo'llaniladigan usullar va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida olib borilgan tadqiqotlar ko'rib chiqiladi.

Key words: jismoniy sifat, monitoring, jismoniy qobiliyat, jismoniy tayyorgarlik testlari.

Kirish

Dunyo mamlakatlarida bolalarning sog'lik-salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda ularni shaxs sifatida balog'atga yetishiga hozirgi paytda turli ko'lamda salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Jumladan O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan "Ilk qadam" davlat o'quv dasturida rivojlanish sohalari bo'yicha kompetensiyalarni o'zaro bog'liq holda takomillashtirish bolaning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, shuningdek, uning maktab ta'limi bo'lgan keyingi bosqichiga muammosiz o'tishi va unga tayyor bo'lishi, boshlang'ich ta'limda kompetensiyalarni shakllantirishi uchun zarurligi ko'rsatilgan. Bolaning kompetensiyalari bola rivojining quyidagi sohalarida belgilanadi:

- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari;
- bilish jarayonining rivojlanishi;
- ijodiy rivojlanish.

"Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasidagi ta'lim va tarbiya jarayoni yakunida 6-7 yoshli bola:

- o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish

me'yorlariga mos ravishda jismoniyfaollik ko'rsatadi;

- turli xil faol harakat turlarini uyg'un holda va maqsadli bajarishni biladi;
- turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi;
- o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi;
- shaxsiy gigiena malakalarini namoyon etadi;
- sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;
- xavfsiz hayot faoliyati asoslari qoidalariga rioya qiladi [1].

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yoshga nisbatan baholash ularning qanday darajada jismoniy holatini o'sayotganini yoki aksincha pasayish tomonlarini aniqlash imkonini ko'rsatadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili

Amerika Qo'shma Shtatlarida kuch va tezkorlik kuchini baholashda turgan joydan uzunlikka sakrash, tennis to'pini uloqtirish, futbol to'pini tepish, beysbol raketkasida beysbol to'piga zarba berish, tezkorlik jismoniy sifatini baholashda 15 metrga tez yugurish bo'lsa, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda chiziqli bo'ylab sakrash, oyoqni kerib sakrash, bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda sakrash (TGMD) 3-10 yoshli bolalar harakat faoliyatini rivojlanish testlari belgilangan. **Kolumbiya**

va Chili davlatlarida “Fuprecol kids” test mezonlariga binoan kuch va tezkorlik kuchi uchun turgan joydan uzunlikka sakrash, qoʻl kuchini aniqlash dinomometr, tezkorlik jismoniy sifatini baholashda 20 metrga yugurish, chaqqonlik jismoniy sifatini baholashda 4x10 metrga yugurish belgilangan. Egiluvchanlik jismoniy sifatini aniqlashda Chili davlati koʻplab tadqiqotlarda egiluvchanlikni baholashda oʻtirgan holda gavadani choʻzish mezonlari qoʻllanilgan.

Germaniyada 3-6 yoshli maktabgacha bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun 2004 yilgi Karlsruhe maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarlik testi qabul qilingan boʻlib, kuch va tezkorlik-kuch sifatlarini aniqlashda turgan joydan uzunlikka sakrash, egiluvchanlikda turgan holda gavadani choʻzish, muvozanat saqlashda bir oyoqda muvozanat saqlab turish, koordinatsion qobiliyatlarni baholashda 15 sekund ikki yon tomonga sakrash belgilangan. Xitoy davlatida 2000 yilda ishlab chiqilgan Xitoy milliy jismoniy tayyorgarlik oʻlchovlarida 3-6 yoshli bolalar uchun kuch va tezkorlik-kuch sifatlarini baholashda turgan joydan uzunlikka sakrash, tennis toʻpini uloqtirish, chaqqonlik uchun 2x10 metrga yugurish, egiluvchanlikda oʻtirgan holda gavadani choʻzish, muvozanat uchun gimnastika xodasida muvozanat saqlab turish, koordinatsion qobiliyatlarga 5 metrga ikki oyoqda sakrab borish mezonlari joriy etilgan [4,5,6].

Shvetsiya, Estoniya, Serbiya, Norvegiya, Italiya mamlakatlarida maktabgacha bolalarning jismoniy tayyorgarligini va harakat faolligini aniqlashda PREFIT (maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholash) va EUROFIT (Yevropa jismoniy tayyorgarlik test batareyalari) test mezonlaridan foydalanilganligi aniqlandi. Bu testlar asosan 3-6 yoshgacha boʻlgan bolalar hamda katta yoshdagilar uchun ham qoʻllaniladi. Kuch jismoniy sifati baholashda turgan joydan uzunlikka sakrash, qoʻl kuchini aniqlash dinomometr, tezkorlikda 20 metrga tez yugurish, chaqqonlik uchun 4x10 metrga moksimon yugurish boʻlsa muvozanat saqlashda bir oyoqda muvozanat saqlab turish berilgan [7].

Mustaqil Davlatlar Hamdoʻstligi tashkiloti davlatlari (Armaniston, Ozarbayjon, Belarus, Qozogʻiston, Qirgʻiziston, Moldova, Rossiya, Tojikiston, Oʻzbekiston)dan maktabgacha taʼlim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi boʻyicha maxsus mezonlarni Rossiya va Belarussiya mamlakatlarining mutaxassislari tomonidan oʻrganilib borilayotganligi ilmiy va oʻquv-uslubiy adabiyotlarda kuzatildi.

Tahlil va natijalar

Moldova respublikasida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi davlat tomonidan belgilangan standartlar boʻyicha tashkil etiladi. Misol tariqasida, 1.5 yoshdan 7 yoshgacha boʻlgan bolalarning rivojlanishi harakat koʻnikmalarining shakllanishi bilan baholanib, unda yurish, yugurish, burilish, toʻp bilan harakat faoliyatini amalga oshirish va boshqa harakatlar yoshga nisbatan berib boriladi. 3.2-jadvalda 1.5 yoshdan 7 yoshgacha boʻlgan bolalarda rivojlanish muammolarini dastlabki aniqlash va qayta baholash nazorat roʻyxati bolalarning rivojlanishi va bilimga ega boʻlishi standartlari koʻrsatilgan.

Jadvalda koʻrsatilgan harakat faoliyatlarini bajarishda baholash tartibi bajarmadi, bajarish jarayonida va bajardi koʻrinishida amalga oshiriladi. Jismoniy tomondan barcha harakatlarni bexato bajarganda bolaga bajardi deb baho qoʻyiladi [3]. Toshkent shahar 103-sonli maktabgacha taʼlim tashkiloti va “Rahimov school” xususiy maktabining 3-7 yoshgacha boʻlgan bolalarining jismoniy tayyorgarlik holati “Gepartlar” 10 metrga yugurish, “Kingurular” turgan joyda uzunlikka sakrash, “Flamingo” bir oyoqda muvozanat saqlab turish mezonlari harakatli oʻyin sifatida

№	1.5 yoshdan 3 yoshgacha	3 yoshdan 5 yoshgacha	5 yoshdan 7 yoshgacha
1.	Yurish, yugurish va yoʻnalishni yengil oʻzgartirish	Xatosiz yurish va yugurish, toʻsiqlar va buyumlardan aylanib oʻtish	Turli xil harakatlarni bajarish oldidan oʻz tanasining qismlarini muvofiqlashtirishni namoyon etish
2.	Toʻpni uradi va uni sekin uloqtiradi	Katta sharni qoʻl bilan tutib olish va uni qaytarish	Bir nechta vazifalarni bajarishda yirik motorika malakalaridan foydalanish
3.	Ochiq havodagi oʻyinlarda raqsga tushishda faol ishtirok etadi	Atrof-muhit taʼsiriga jismoniy tomondan javob qaytarish (sakraganda qoʻnish uchun oyoqlarni bukish, toʻsiqlardan qochish uchun tezroq harakatlanish, yon tomonga egilish, har xil hidlarni his qilish)	Sogʻlikni mustahkamlash uchun bir qancha jismoniy harakatlarni bajarish

Рис. 1. 1.5 yoshdan 7 yoshgacha boʻlgan bolalarda rivojlanish muammolarini dastlabki aniqlash va qayta baholash nazorat roʻyxati

bolalardan olindi. Toshkent shahar 103-sonli maktabgacha taʼlim tashkiloti kichik guruhidagi 3-4 yoshli bolalarning “Gepartlar” 10 metrga yugurish testida oʻrtacha 5,13±0,72, “Kingurular” turgan joyda uzunlikka sakrashda 42,1±12,9, “Flamingo” bir oyoqda muvozanat saqlab turishda 2,21±1,48 ni tashkil etdi. Tayyorlov guruhidagi bolalardan olingan natijaga koʻra “Gepartlar” 10 metrga yugurishda 3,77±0,41, “Kingurular” turgan joyda uzunlikka sakrashda 96,3±13,1, “Flamingo” bir oyoqda muvozanat saqlab turishda 10,7±3,81 ni tashkil etdi. “Rahimov school” xususiy maktabining tayyorlov guruhidagi tarbiyalanuvchilardan olingan natijaga koʻra “Gepartlar” 10 metrga yugurish testida oʻrtacha 3,35±0,33, “Kingurular” turgan joyda uzunlikka sakrashda 104,4±16,2, “Flamingo” bir oyoqda muvozanat saqlab turishda 14,6±7,9 ni tashkil etdi. Absolyut farq boʻyicha 103-sonli maktabgacha taʼlim tashkiloti va “Rahimov school” xususiy maktabining tayyorlov guruhidagi bolalarning “Gepartlar” 10 metrga yugurish testi 0,42 ni tashkil etgan boʻlsa, “Kingurular” turgan joyda uzunlikka sakrashda 8,1, “Flamingo” bir oyoqda muvozanat saqlab turishda 3,9 ni koʻrsatdi.

Xulosa

Maktabgacha taʼlim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholashda birinchi oʻrinda sogʻlik salomatligini hisobga olish asosiy jihat sifatida qaraladi. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashgʻulotidan tashqari kun davomida tashkil etiladigan jismoniy tarbiyaga aloqador harakatli oʻyinlar, estafetali oʻyinlar va boshqa harakat faoliyatlari ularning jismoniy, intellektual rivojlanishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Tarbiyalanuvchilarning yosh guruhlariga qarab jismoniy tayyorgarligini baholashda avval tanani qizdirish mashqlarini bajarish ularda jarohat boʻlish alomatlarini oldini oladi.

References

1. “Ilk qadam” Maktabgacha taʼlim muassasasining Davlat oʻquv dasturi. Toshkent–2018 yil.
2. Zokirov U.M. Maktabgacha taʼlim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qilishda olingan natijalarning tahlili. // “Ommaviy sport, sogʻlom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb masalalari” mavzusidagi xalqaro ilmiy anjuman toʻplami. – Chirchiq, 2025. 361–364–b.

3. Министерство Образования, Культуры и Исследований Республики Молдова. Инструкция по применению Методологии оценки развития ребенка в области раннего образования. 2018. –14–30 с.
4. 20.Gómez-Bruton A, Marín-Puyalto J, Muñiz-Pardos B, Lozano-Berges G, Cadenas-Sanchez C, et al. Association between physical fitness and bone strength and structure in 3- to 5-year-old children. *Sports Health*. (2020) 12:431–40. 10.1177/1941738120913645 [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
5. Fang C, Zhang J, Zhou T, Li L, Lu Y, Gao Z, et al. Associations between daily step counts and physical fitness in preschool children. *J Clin Med*. (2020) 9:163. 10.3390/jcm9010163 [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
6. Roth K, Mauer S, Obinger M, Ruf KC, Graf C, Kriemler S, et al. Prevention through Activity in Kindergarten Trial (PAKT): a cluster randomised controlled trial to assess the effects of an activity intervention in preschool children. *BMC Public Health*. (2010) 10:410. 10.1186/1471-2458-10-410 [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
7. Popović B, Cvetković M, Mačak D, Šćepanović T, Cokorilo N, Belić A, et al. Nine Months of a structured multisport program improve physical fitness in preschool children: a quasi-experimental study. *Int J Environ Res Public Health*. (2020) 17:4935. 10.3390/ijerph17144935 [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]