

Xasanov Ilyos To'ychievich¹
Sodiqova Dilnoza Botirali qizi²

Impact Factor: 9.2

ISSN-L: 2544-980X

Specific ways to develop physical activity in preschool children.

(I.T. Xasanov, D.B. Sodiqova)

Abstract: This article provides information on the specifics of teaching physical activity and exercise to preschool children and modern methods of teaching.

Keywords: Movement, balance, running, jumping, throwing, climbing, speed, endurance, agility, flexibility, technique, large group (5-6 ears old), preparatory group (6-7 ears old), cyclic, acyclic, basic and special movements.

Xalqimizning eng ezgu qadriyatlaridan biri farzand tarbiyasi masalasidir. Unga hayot-mamot darajasiga muammo sifatida qaraladi. Chunki kelajagimizning qanday bo'lishi, uning ravnaqi va farovonligi bugungi farzandlarimiz qaytarzda tarbiya olayotganligini, ta'limi qaydar ajada yo'lga qo'yilganligi bilan izohlanadi. Tarbiya xususiy ish emas, milliy, ijtimoiy ishdir. Har bir xalqning taraqqiy etishida, davlatlarning qudratli bo'lishi avlodlar tarbiyasiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Xalqimiz esa yoshlarni har tomonlama barkamol inson etib tarbiyalashda boy tajribaga ega. Bu tajribani o'rganmoq hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Ta'lim-tarbiya tarixida barcha mutafakkirlarimiz insoniy munosabatlarni shakllantirishda ilmiy va amaliy bilimlarga kata e'tibor berganlar. Shuning bilan birgalikda ta'lim tarbiya bilan yoshlarga e'tiborni kuchaytirish kerak ekanligini ta'kidlab prezidentimiz Sh.M.Mirziyayev quydagi fikrlarni keltiradilar.

“Biz yoshlarga doir davlat siyosatini hech og'ishmasdan, qat'iyat bilan davom ettiramiz. Nafaqat davom ettiramiz, balki bu siyosatni eng ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga ko'taramiz. Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz”.

Shu bilan bir qatorda barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga e'tibor berilayotgan bir vaqtda, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishlari uchun, ularga jismoniy tarbiyaning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjudligini aytib o'tishimiz maqsadga muvofiqdir. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'laminig kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'lik holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib etish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: futbol, voleybol va basketbol sport turlariningi elementlarini amaliy va qoidalari xaqida tushunchalarga ega bo'lish singari vazifalarni o'rganadilar.

¹ Termiz davlat universitetining Pedagogika instituti dotsenti,

² Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi bo'yicha 1-kurs magistrant.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda engil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Katta guruh (5-6 yoshdagi) yoshidagi maktabgacha ta'lim bolalarda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallash harakatlar o'rgatiladi.

Bolalar olti yoshga etganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasi (san'at, maxorat darajasida bajarish qobiliyati)ga ham oddiydan murakkabga qaratib talablar qo'yadi.

Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyok to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va erga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shaxdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq tovoni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va nihoyat chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqada davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrash mashqlari. Katta guruh maktabgacha yoshidagi bolalarda sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi. Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishiga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda to'g'ri mo'ljal ola bilish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga tarbiyachining ko'rsatmalarini to'g'ri idrok etish xosdir va ular mashqlarni o'z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to'pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanat saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalar muvozanat saqlashni turli-tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish orqali davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechikishi yoki etarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining etarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi.

Katta guruhda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanat saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir

joyga to'plashni, diqqat e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrab-avaylash lozim.

Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh muskullari ishga solinadi. Katta guruhdagi maktabgacha yoshdagi bolalarga topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimda asosiy gimnastika: bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Inson uchun o'zining turli faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi hayotiy zarur harakatlarga asosiy harakatlar deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur komponenti muvozanatni his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik harakterga ega. Ular ko'p miqdordagi muskullarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni aktivlashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi. Nerv tizimning boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Ayni paytda teskari bog'liqlik - mashqlar ta'sirida nerv tizim faoliyatining takomillashuvi sodir bo'ladi.

Asosiy harakatlarning rivojlanishi maqsadni ko'zlab rahbarlik qilingan sharoitda bilish, irodaviy, emotsional, psixik tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljall olishni tarbiyalashga xizmat qiladi: fazoda—harakat yo'nalishini, buyumlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, buyumlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; vaqtda — mashqlarni bajarish davomiyligi va uning ayrim fazalarining izchilligi, harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bo'lib harakat qilish chog'ida mo'ljall olish — barcha guruh saflanayotgan va qayta saflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish: birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljall ola bilish. Bularning hammasi tashqi sharoitni hisobga olish va shu asosda biror maqsadda harakat qilishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda ham muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri kad-qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, birgalashib harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin yuzaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida asosiy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hakazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im muskul signalizatsiyasi bevosita keyingi sistemaga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Bolalarda shu tufayli hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Biroq bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qo'ra olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitiga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi.

Asosiy harakatlar siklik va atsiklik turlarga bo'lina oladi. Birinchi sikldagi harakatlarning xarakterli xususiyati yutun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (masalan, yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshiriladi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Bu sikllarning muntazam takrorlanishi bilan izohlanadi. Ular mazkur siklning harakat elementlari izchilligi tizimda mustahkamlanadi. Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli muskul sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmliligini hosil qiladi.

Atsiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sakrashlar) ega bo'lmaydi. Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni bajarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi. Atsiklik harakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha murakkab koordinatsiyasi, diqqatni yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

Yurishdagi jismoniy yuklama uning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskullarni aktiv faoliyatga jalb etadi va yurak tomir hamda nafas olish sistemasi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosda modda almashishining oshishiga yordam beradi. Yurish muskullarning aktiv ishlashiga qaramasdan muayyan miqdorlash sharoitida bolani toliqtirmaydi. Bu yurishning ritmikligi va avtomatizmi, muskullar ishida qisqarish va ayni vaqtda bo'shishning almashinib turishi, asabfaoliyatining umumiy ishi bilan izohlanadi: bu vaqtda o'ng oyoq ishlaydi va gavdaning butun og'irligini ko'tarib turadi, chap oyoq esa erdan uzilib, mayatnik taxlit harakat qiladi va uning ishdagi ishtiroki kam bo'ladi.

Sekinlashtirilgan sur'atda yuzaga keladigan osoyishta yurish intensiv harakatlar - yurish, yugurish, sakrash va hokazolardan keyin jismoniy yuklamaning asta-sekin pasayishiga yordam beradi, tezlashgan pulsni normal holatga keltiradi.

Asosiy harakat turlari barcha yosh davrlarida qo'llanilad, bola o'z hayotining birinchi yili oxirida yurishga o'rgana boshlaydi. Bu yoshda va ikkinchi yoshda undagi harakatlar ketma-ketligi va koordinatsiyasi hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Dastlab bola oyoqlarini keng yozgan holda yuradi: qo'llarini yon tomonlarga, yuqoriga va oldinga uzatgan holda o'z muvozanatini saqlaydi. Bu harakatlar muvozanatni saqlash bilan bog'liqdir: tik turganda bola gavdasining og'irlik markazi kattalarnikiga nisbatan yuqoriroqda joylashgan bo'ladi, shuning uchun ham u osongina yiqiladi. Bola qadam tashlar ekan, oyoqlarini to'liq rostlay olmaydi (ular biroz tizzalardan va chanoq son bo'g'imlaridan bukilgan bo'ladi). Oyoqlarini parallel yoki uchini ichkariga qaratib qo'yadi. Bola yurayotib qadamini tovondan oyoq uchiga o'tkazmasdan qo'yadi, boshqacha aytganda, oyog'ini erdan to'la uzadi. Ko'pchilik bolalar yurganda yon tomonlarga tebranadilar, Qo'llarini gavdalariga yopishtiradilar yoki faqat bir qo'l bilan harakatlanadilar, oyoqlarini erdan to'liq uza ololmaydilar (sudraydilar).

Bolalarda harakatlar sur'atining notekisligini ko'ramiz: ular gohida tez yurib, deyarli chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar. Bola ikki yoshga qadam qo'yganida o'zi uchun qulay bo'lgan suratda yuradi. Uch yoshga qadam qo'ygan barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar.

Bola besh yoshga qadam qo'yganda (ayniqsa ikkinchi yarmida) ta'lim jarayonida asta-sekin to'g'ri qadi-qomat, qo'l va oyoqlarni bemalol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.

Tarbiyachi bolalarning yosh imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakatlar sifatiga juda katta talablar qo'yadi. Odatdagi to'g'ri yurish kunidagi belgilar bilan karakterlanadi: gavda tik holatda tutiladi, elkalar kerilgan, qorin chiqarilmaydi, bosh biroz ko'tarilgan (yo'lni ko'rish nazorati oyoq ostidan 2-3 metr) bo'ladi. Nafas ritmik holda burun yoki og'iz orqali bir tekis olinadi. Barcha qadamlar bir xil, muayyan yo'nalish va ritmda tashlanadi, qo'l va oyoq harakatlari koordinatsiyasi to'g'ri bo'ladi.

Avvalgi yosh guruhlarida egallangan yurish ko'nikmalari mustahkamlanadi va takomillashtiriladi; tovonda yurishni oyok; uchida yurish bilan, oyoqning yon tomoni bilan yurishni ichki tomonlarida yurish bilan almashinib turadi va hokazo. Barcha bolalar endi boshlovchi bo'la oladilar va fazoda tarbiyachi topshirig'iga binoan va mustaqil mo'ljal ola biladilar.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalarning yurishi birmuncha barqarorligi va sur'atining sekinligi, qadamining kattaligi bilan karakterlanadi.

Tarbiyachi har bir bolaning qad-qomatini tutishiga oyoq va qo'l koordinatsiyasiga, nafas olishini idora etishiga rioya qilayotganligiga

(3 qadamda chuqur nafas olinadi; 4 qadam yurib uzoq nafas chiqariladi), dadil, bir tekis yurish odatiga, uni o'zgartirish

malakasiga (tizzalarni bukmasligi, cho‘qqayib, tizzalarni baland ko‘tarib, katta qadam tashlab tovonlarida yurish va hokazo) e‘tibor berib boradi.

Yurishni takomillashtirish, shuningdek, yassitovonlikning oldini olish maqsadida qator maxsus mashqlardan foydalaniladi. Oyoq uchida yurish kichraytirilgan tayanch maydonchasida bajariladi va boldir hamda oyoq yuzasi muskullarining zo‘riqishini talab etadi va shu asnoda tovon gumbazini mustahkamlaydi. Bunday mashq kichik qadam tashlab qo‘llarni kamroq siltab yurishni taqozo etadi va umurtqa pog‘onasini to‘g‘rilashga yordam beradi.

Oyoqning tashqi tomoni bilan yurish (“maymoqoyoq ayiq”). Yarim bukilgan oyoqlarda munkayib yurish. Qovurg‘asimon narvonchada oyoq barmoqlari bilan uning qirralarini ushlab oyoq yalang yurish. Tovondan oyoq uchida yurishga o‘tib harakat qilish.

Katta yoshda orqa, qorin va oyoq muskullarini mustahkamlaydigan, qo‘llarni kuchli siltashni talab qiladigan va elka kamarining rivojlanishiga, bog‘lovchi va bo‘g‘im apparatlarini mustahkamlashga yordam beradigan sonlarni baland ko‘tarib yurish qo‘llaniladi; epchillikni rivojlantiruvchi oyoqlarni chalishtirib yurish; oyoqlarni yonmayon qo‘yib yurish qo‘llaniladi. Bolalarga fazoda mo‘ljal olish, sur‘atni, yo‘nalishni o‘zgartirish, buyumlararo turli saflanishga oid signallar bo‘yicha turli topshiriqli yurish; qo‘llarni qo‘shimcha harakatlantirib, buyumlar bilan yurish; kichraytirilgan tayanch maydonida asta-sekin yuqoriga ko‘tarilib, shuningdek turli balandlikda (ko‘prikcha, taxta, xoda) yurish. Bu muvozanat saqlash hissi, chidamlilik, ixchamlilik, chaqqonlik, harakatni tejash kabi xislatlarni tarbiyalaydi. Oyoq uchida bajariladigan, qo‘lni erkin siltab yuriladigan gimnastika yurishi ham qo‘llaniladi. Bunday yurish elka kamari, qorin, oyoqlar, tovon muskullarini mustahkamlaydi.

Yurishni takomillashtirish maqsadida ularga birmuncha murakkab mashqlar beriladi: cho‘qqayib yurish-oyoqlar tizzalardan bukilgan bo‘ladi, qadam tashlaganda oyoq uchidan tovonga o‘tiladi, so‘ng oyoq uchiga o‘tilib, yuzaga tiralib itarilinadi. Hamla qilib yurish-tizzadan bukilgan oyoq oldinga uzatiladi, erga to‘la bosiladi va qadam tashlaganda rostlanadi; ikkinchi- orqada oyoq uchida turgan o‘ng oyoq bilan siltaniladi, qo‘llar erkin tutiladi. Bundan tashqari, etti yoshli bolalar ko‘zlarini yumib (qisqa qadam tashlab), orqa bilan oldinga (bu mashqlar paytida, bola xavfsizligini ta‘minlash zarur) yurishni mashq qiladilar. Yurishni mashq qilish dinamik stereotipning hosil bo‘lishiga yordam beradi. Bu esa yurish vaqtidagi qad-qomatni va qadam tashlashni belgilaydi.

Yugurish siklik tipdagi harakatdir. Yurish kabi u ham tayanch vaziyatlarining yuzada almashinib turishi bilan bajariladigan sikllarning takrorlanishi, oyoqlarning navbatma navbat oldinga ko‘chirish, qo‘llar harakatining uyg‘unligi bilan karakterlanadi. Biroq yugurishning yurishdan sezilarli farqi bor. Yugurish chog‘ida yuguruvchining ikkala oyog‘i erdan uzilganda parvoz fazasi mavjud bo‘ladi.

Tezkor, intensiv yugurish jismoniy yuklamaning sekin-asta pasaytirib borishi bilan tugashi lozim, yugurishdan qadam sekinlatilib yurishga o‘tiladi, bu pulsning normal holatga kelishiga yordam beradi. Tez harakatdan birdan statik holatga o‘tish, (tik turish yoki o‘tirish) yaxshi chiniqmagan yurak qon tomir tizimi uchun noxush vaziyat tug‘dirishi mumkin, buni bolalar bilan ishlashda hisobga olmoq lozim.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Sh. M. Mirziyoev. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. -592 b.
2. Mahkamdjonov K.M. “Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishi va tayyorgarligini takomillashtirish” Metodik qo‘llanma. Toshkent, 1996.
3. Berdiev B. Ch. “Maktabgacha ta‘lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshiri usullari” mavzusidagi magistlik disertatsiyasi TerDU 2020 y

4. B.B.Ma'murov "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi", "Turon zamin ziyo" nashriyoti Toshkent 2014
5. Toychievich, K. I. (2022). Historical Characteristics, General Content and Stages of Development of Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 5, 18-21.