

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANTIRISH

Asqarov Fahritdin Alisherovich

NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri

asqaroyfahridin85@gmail.com

Abdullayev Nuriddin Mashrabboyevich

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o'qituvchisi.

Annaotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlantirish bo'yicha fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, akrobatika, gantellar.

KIRISH:

Pedagoglarning bolalarni jismoniy rivojlantirish sohasidan xabardorliklari, bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini bilishlari pedagogga o'quv yuklamasini ratsional taqsimlashga shug'ullanuvchilar o'sishlari, ularning tayyorgarliklarini hisobga olib jismoniy ishlarni va mashqlarni me'yorlashtirishga yordam beradi.

Aytgandek, har bir guruhda turli tayyorgarlikka ega bolalar jamlangan; jismoniy va o'sish og'irligi ko'rsatkichlari, jismoniy sifatleri rivojlanganligi. Mana shu sababli yuklamalardan ratsional foydalanishda katta qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bizlarda ushbu jismoniy yuklamalar yetarli, boshqalari uchun yetarli emas.

Bolalarning jismoniy rivojlanishlari o'sish jarayoni bilan belgilanadi. Bola – o'sayotgan inson hayoti har bir davri uchun tananing alohida qismlari o'sishi jadalligi ma'lum nisbatlarga xos bo'ladi. O'sish va rivojlanish jarayonida bola organizmida murakkab va turli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Organizmdagi sodir bo'layotgan miqdorli o'zgarishlar, tana og'irligining ortishi o'sish tushunchasi bilan bog'liq. Miqdorli o'zgarish deganda alohida organlari va tizimlari tuzilishida to'qimalar differentsiyasi tushuniladi.

Olingan dastlabki ma'lumotlarni tahlil qilish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishlari bir tekis, yoshi yoki o'sgan sari o'sib borishini ko'rsatadi. O'sish – og'irligi ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi va qo'llari diamometriyasi o'sishi katta sur'ati o'g'il bolalarda 6 yoshlaridan boshlab kuzatiladi; o'sish – 4,4 yoshga, bu 4,1 foizni tashkil qiladi, og'irligi 4,9 kgni tashkil qiladi. Bu 33,1 foizga teng. O'ng bilak kuchi –1,4 kgga, 10,1 foiz, chap bilagi kuchi esa –1,4 kg, 22,9 foiz. 7 yoshida ko'krak qafasi aylanasi teng holatida-2,9 sm ga, 42,6 foiz.



Shu kabi holatlar qizlarda ham kuzatiladi. 6 yoshida tana o'sishidagi o'sish 5,4 sm ni tashkil etadi. Gavda og'irligi 2,0 kg ga ortadi. O'ng qo'li bilagi kuchi -2,2 kgni, chap bilagi kuchi esa -1,1 kg ga, ko'krak qafasi aylanasi- kuchli o'sishi sur'ati 7 yoshda kuzatiladi-2,1 kgga. Bu ko'rsatkich eng mos hisoblansa kerak (jadval).

O'sish og'irligi ko'rsatkichlarni tahlil qilish minimal va maksimal ko'rsatkichlar oralig'i katta ekanligini ko'rsatadi. Masalan, jadvalda bolalarning minimal o'sishlari 95 sm, maksimal esa -110 sm, tana og'irligi-minimal-14 kg, maksimal-22 kg. qiz bolalarda minimal o'sish-102 sm, maksimal-114 sm, tana og'irligi-maksimal-22 kg, minimal - 12 kg.

Shuni aytib o'tish kerakki, o'sishning minimal va maksimal ko'rsatkichlari qiz bolalarda o'g'il bolalarga qaraganda ancha yuqori, o'rtacha ko'rsatkich esa o'g'il bolalarda yuqori.

Trenajerlarda mashqlar bajarish mazmuni.

1. Stantsiya "pedal", velotrenajerning ruli balandligini ko'krak darajasida o'rnatilgan. Pedallarni avval oldinga, keyin orqaga o'rtacha suratda aylantirish (dam olmasdan)1-1,5 minut.
2. Stantsiya "temp". Yukli qurilmaning dastagi 1dan 5 kg gacha belgiga o'rnatilgan.
- 1) O'rindiqqa o'tirib, oyoqlar tizzalari yarim bukiladi, qo'llar bilan dastak ushlanadi, gavdani oldinga va orqaga 15-20 marotaba bukilish bilan, qo'lning tirsak muskullarini bukish va to'g'rilash;
- 2) xuddi shu ish oyoqlar bilan (ixtiyoriy surat bilan) 20-25 marotaba takrorlanadi.
- 3) Stantsiya "gantellar" (jismoniy tayyorgarlikni hisobga olgan holda tarbiyachi nazorati ostida har bir bolaga individual tashlanadi). Oyoqlari yelka kengligida qo'yib tik turiladi, gantellar pastda.
1- gantellar yelkaga ko'tariladi; 2-yuqoriga; 3-yelkalarga; 4-pastga; charchashning birinchi belgilari paydo bo'lgunga qadar davom ettiriladi. Gantellarni olib qo'llarni yelkaga qo'yib, gavdani chap va o'ng tomonlarga burish.
- 4) "yugurish yo'li" stantsiyasi. trenajer gimnastik devorini ikkinchi pog'onasiga o'rnatilgan. O'rta suratda 1-1,5 minut yuguriladi (kuchsizroq bolalarda dam olib davom ettirishga ruxsat beriladi).
- 5) Stantsiya. "sog'lomlik diski". Diskda oyoqlarni yarim egilgan holda turib qo'llar bukilgan holatda gavda harakati hisobiga burilishlar 10-12 marotaba takrorlanadi. Vertikal o'yinlardan qo'l bilan itarilib 7-8 marotaba 360° ga aylanish.
- 6) Stantsiya "chang'ichi ispanderi". Espander o'rtasidan plastik devorning 5-6 pog'onasiga mahkamlangan. Bolalar devorga orqasi bilan turib espander uchini ushlab olib (qo'llar pastga qilingan) tayoqchalar bilan itarilayotganga o'xshatib qo'llari bilan pastga-balandga harakatlarni bajaradilar. Espanderning kuchi jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olish bilan tashlanadi.
- 7) Stantsiya. "akrobatika". Polgp to'rtta gimnastika to'shamalari yozilgan. Bolalar navbat bilan oldinga va orqaga o'mbaloq oshish, kuraklarida tik turish (tarbiyachi rahbarligi ostida) texnikasini 3-4 minut davomida takomillashtiradilar.

"jarlikda bo'ri bor" harakatli o'yini o'tkaziladi.

Mashg'ulotga yakun yasash. Zaldan saf tortib, tartib bilan chiqib ketish.



Syujetli o‘yinlar va o‘xshatish mashqlari bilan mashg‘ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalar xususiyatlariga, taqlid qilishga ularning layoqatlari, odamlar va hayvonlar harakatlarini qaytarishni bilishlariga mos bo‘ladi. Bunday o‘yinlar o‘quv-o‘rganish jarayoniga unga bir necha o‘yin elementlarini kiritish bilan qiziqarli o‘yin shakliga ega bo‘ladi. Unga quyidagilar kiradi: o‘yin syujeti, o‘xshatish, rolli vaziyatlar, qo‘yilgan maqsadga erishish uchun ma’lum o‘yin qoidalariga amal qilish bilan musobaqalar. “yil fasllariga sayohat”, “bog‘da sayr qilish”, “meva terish”, “yosh quruvchilar”, “o‘ynaymiz va kuylaymiz”, “mehmonda”, “bolalar bog‘chasida hashar”, “sehrli sochiq” va boshqalar.

Bu vazifalarning ahamiyatliligiga tez o‘tib borishi va organlari hamda vazifalari rivojlanib borishiga qaramay ularning faoliyati hali mukammal emasligi, organizm himoyalani xususiyatlari bo‘sh ifodalanganligi asos bo‘ladi, kichik bolalarga tashqi muhit noqulay sharoitlari qattiq ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun suyaklari tizimi to‘g‘ri va o‘z vaqtida rivojlanishiga yordam berish kerak. Muskullari barcha guruhlarini, ayniqsa, egiluvchi-muskullarni rivojlantirish, qon-tomir tizimini rivojlanishiga yordam berish, nafas olish muskullarini mustahkamlash, tekis va chuqur nafas olishga yordam berish, nafas olishni harakatlar bilan moslashtirishni o‘rgatish. Asab sistemasi va sezgi organlarini rivojlantirishga yordam berish kerak. Mana shu sababli bizning fikrimizcha, bolalar harakatlarini rivojlantirish, harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy sifatlarini chaqqonlik, engillik, tezlik, kuchli rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Ilmiy ma’lumotlardan harakatlari yetishmasligi bolalarning faqat sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatibgina qolmay, balki ularning aqliy ish bajarish qobiliyatlarini ham pasaytirishi, umumiy rivojlanishini ortda qolishi, bolalarni atrofdagilarga befarq qilishi ma’lum. Bolalar kundalik hayotlarida ham, mashg‘ulotlarda ham ko‘p harakatlanishlari kerak.

Fiziologlar harakati tug‘ma, insonning hayotiy zarur ehtiyoji deb hisoblaydilar. Uni to‘la qondirish organizmning funktsiyalari barcha asosiy tizimlari shakllanayotgan payti ayniqsa erta va maktabgacha yoshida juda muhim.

“Harakatsiz bola sog‘lom o‘smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qon-tomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarini oldini olish demakdir”. Harakat – bu samarali davolash vositasi. Maktabgacha yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o‘ynashini aytib o‘tish kerak. Uni bu yoshida turli qobiliyatlari ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatleri shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi. Aynan mana shu yoshida bolaning barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak.

Maktab yoshidagi bolalarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun maktabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli maktabgacha xizmatchilari yangi yo‘llarni izlashlari, ma’naviy va jismoniy kunlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko‘rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko‘p jihatdan bolalar bog‘chalarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog‘liq bo‘ladi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash- jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. Bolaning sog‘ligini yuksak darajasi va bo‘ljak katta yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish maktabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo‘lib qolishi kerak, va u quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- jismoniy mashqlar va o‘yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug‘ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish.



- jismoniy madaniyat va sport sohasida bolalarning dastlabki bilimlari, o'rganish qiziqishlari va qobiliyatlari.
- jamoali harakatlarda faol ishtirok etish; o'yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirlar.
- o'z tanasi, gavnani to'g'ri tutishni kuzatib borishni bilish, o'z rivojlanishini nazorat qilish.
- uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o'ziga xizmat ko'rsatish va mashg'ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Mana shu sababli, O'zbekiston Respublikasi birinchi qonuni, "Jismoniy tarbiya va sport" va "Ta'lim to'g'risida"gi qonunlarini hayotga tatbiq etish bo'yicha ulkan ishlarni amalga oshirish kerak bo'ladi.

Hozirgi kungacha bolalarni, xususan maktabgacha yoshida jismoniy tarbiyalash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Mana shu tadqiqotlar natijalarida olimlar harakatlanish faolligi yetishmasligi, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi yetarli emasligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga pedagogik jarayonni insonparvarlashtirish talablariga javob beradigan jismoniy tarbiya mutaxassislari, tarbiyachilar ish tizimi va uslubini, pedagoglar o'zaro munosabatlari xususiyatlarini o'zgartirishga hamda bolani jismoniy rivojlantirish va aqliy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya vositalari bilan bolalarni tarbiyalash, ta'lim berish va sog'lomlashtirish ilmiy asoslangan tizimlari masalalari ishlab chiqilmaganligini aytadilar.

Boshqa mualliflar (---) 5-8 yoshli bolalarning ish bajarish qobiliyatlarini o'rgani, bolalarning harakatlanish harakatlarini o'zlashtirishlari bosqichiga qarab, bu harakatlarga o'rgatish shakllari va metodlari samarali nisbatlari yangi tizimini taklif etadilar: basketbol, voleybol o'yinlari elementlariga. Shu bilan birga o'yin potokli va frontal metodlar hisobiga harakatlanish faolligi ortganligini qayd etadilar.

O'yinchilari bir vaqtning o'zida asosiy jismoniy sifatlarini (kuchi, tezligi, chaqqonligi, epchilligi, chidamliligi) rivojlantirishga yordam beradigan hamda turli yoshli bolalar uchun yuklamalarni aniq shakllantirish va ularning jismoniy tayyorgarliklariga juda mos keladigan bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish eng samarali metodlaridan biri sifatida maktabgacha bolalar tashkilotida mashq bajarish aylana metodidan foydalanishga e'tiborni qaratadilar. Biroq o'tkazilgan tadqiqotlar ko'p sonli bo'lishiga qaramay jismoniy tarbiya hozircha aholini sog'lomlashtirish talablariga javob bermaydi.

Pedagogik jarayonni insonparvarlashtirish talablariga javob beradigan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, tarbiyachilar ish uslubi va tizimini, pedagoglar o'zaro munosabatlarini o'zgartirishga hamda bolalarni jismoniy va aqliy rivojlantirish sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha maktabgacha muassasalar ishlari sifatini oshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya vositalari bilan bolalarni tarbiyalash, ta'lim berish va sog'lomlashtirish ilmiy asoslangan tizimi ishlab chiqilmagan.

Bizning fikrimizcha, ushbu aytilgan vazifalarni bajarish uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlar noan'anaviy shakllaridan samarali foydalanishni o'rganish, harakatlanish faolligini oshirish va harakatlanish malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan ishlar sifatini yaxshilashga imkoniyat berish kerak. Shu bilan bir qatorda mustaqil O'zbekiston Respublikasida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimini takomillashtirish bo'yicha ma'lum o'zgartirishlar kiritishga yordam beradi. Yuqorida aytib o'tilganlar asosida jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlar



noan'anaviy shakllaridan foydalanish samaraliligini o'rganish bizning fikrimizcha yetarlicha ishlab chiqilmagan va dolzarb masala hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishlari va jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dastur talablariga javob bera olmasligini va dastur asosida asosiy haraktlarga bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish darajasi pastligini ko'rsatadi.

Jismoniy rivojlantirish va tayyorgarligi hamda O'zbekiston mintaqaviy sharoitlarida maktabgacha yoshdagi bolalar funktsional imkoniyatlarini oshirish yo'llari, shakllari va metodlarini har tomonlama o'rganish imkoniyatlari paydo bo'ldi.

Shu bilan bir vaqtda o'quv va nafas olish sifatlari, jismoniy rivojlanishni rivojlantirish darajasini oshirish natijasida bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga talab doimo ortib bormoqda. Mana shularning barchasi bizni ko'rsatib o'tilgan muammolarni o'rganish bilan shug'ullanishga undadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni
4. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023 y.
5. Asqarov F.A., O'quv qo'llanma., Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi nazariyasi va texnologiyalari. Toshkent. 2023 y.
6. Asqarov F.A., O'quv qo'llanma., Bolalar jismoniy tarbiya. Toshkent. 2023 y.
7. Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b
8. Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. – 74 b.
9. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 789-791.
10. Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. O'zbek xalq o'yinlari. T.: 1993. 17 b.
11. Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O'qituvchi, 1995. – 175 b.

