

Мактабгача Ва Бошланғич Ёшдаги Болаларнинг Координацион Қобилиятларини Ривожлантириш

Жолдасбаев Парахат Муратбаевич¹, Қутлимуродова Озодахон Полвон қизи²

Аннотация: В статье говорится о развитии у детей дошкольного возраста двигательных умений с гимнастических упражнений. Уделяется внимание структуре и базовой подготовке двигательной активности детей дошкольного возраста к занятиям спортом с гимнастических упражнений координационно-развивающей направленности.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, упражнение гимнастики, координационное развитие, степень физического развития, возрастные стадии.

Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси замонавий дунё жамиятида ривожланган таълим майдонининг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларга қўшимча таълим бериш тизимида жисмоний тарбия, соғломлаштириш ва спорт ишлари айнан мактабгача ёшдаги болалар спортининг оммавийлигини ошириш, уларнинг соғлом турмуш тарзига интилишини, баркамол жисмоний камолотга эришишини, шунингдек, миллий спорт захирасини тарбиялашга қаратилган. Ушбу мақолада нафақат спорт мактаблари сонини қўпайтириш ва уларда тарбияланаётган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари турларини кенгайтириш, балки мактабгача ва мактаб ёшдаги болалар билан ўқув-тарбиявий ишларидан ташқари турли жисмоний тарбия, спорт ва спорт-соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, спорт тўғараклари фаолиятини ташкил этиш орқали ҳам амалга оширишнинг ҳақида сўз юритилади.

Айнан бошланғич машғулотларнинг «биринчи қадамлари» боланинг кейинги тизимли спорт машғулотларига мослашиши муваффақиятини кўп жихатдан белгилайди. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болалик давридаги шахснинг жисмоний тарбиясининг энг муҳим вазифаларидан бири бу кейинчалик бошланғич мактаб таълими босқичида танланган спорт машғулотларида амалга ошириладиган тизимли ҳаракат фаолияти учун барқарор одатни шакллантиришдир [1]. Бироқ спорт амалиёти шунини кўрсатадики, мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида машғулотларни тўхтатининг энг кўп учрайдиган сабаблари: индивидуал восита тажрибасининг етарсизлиги, янги восита материални тез ва мустаҳкам ўргана олмаслик ва тизимли восита фаолиятига қизиқишнинг ёқлиги.

Бу муаммо тобора кучайиб бораётган спорт мусобақалари, мураббийларни болаларни илк ва мактабгача ёшдан бошлаб спорт секцияларига жалб қилишга мажбурлаш, норматив ҳужжатларда белгиланган ёш чегараларини бузиш, кейинчалик уларни ушбу спорт турига хос бўлган жуда чекланган ҳаракатлар учун —мураббийлик қилиш билан янада кучаймоқда. Шу билан бирга, болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини босқичма-босқич ошириб бориш, ҳаракат функционал тизимини ҳар томонлама ва уйғун ривожлантириш вазифалари орқада қолмоқда [2].

Кейинги замонавий тадқиқот натижаларига кўра, мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг энг самарали воситаси бу асосий гимнастика воситалари ҳисобланиб, улар болаларга турли хил умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик кўришга имкон беради,

¹ Илмий раҳбар: Нукус инновацион институти катта ўқитувчиси

² Нукус инновацион институти Бошланғич таълим мутахассислиги 2-курс талабаси



харакатлар дунёсига доимий қизиқиш уйғотади, жуда кўп турли машқлар билан тизимли ҳаракат фаолиятига бўлган эҳтиёжни шакллантиради,

Ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш жараёни, айниқса, мактабгача ва мактаб ёшда, боланинг ҳаракатини бошқариш механизмлари фаол шакллантирилганда, ҳаракат соҳасининг пойдевори кўйилганда, келажакда боланинг танланган спорт тури билан фаол шуғулланишга тайёр бўлишига имкон беради. Бироқ ҳозирги кунда 4-7 ёшли болаларнинг ҳар томонлама баркамол ривожланишини амалга ошириш учун дастурий ва услубий таъминотнинг кескин етишмаслиги мавжуд [3]. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, кўпгина мактабгача жисмоний тарбия муассасаларида мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш методикасини ишлаб чиқиш нуктаи назаридан ҳам уларни спортнинг айрим турлари бўйича тайёрлаш тизимини такомиллаштириш нуктаи назаридан ҳам болалар билан замонавий талабларга жавоб берадиган машғулотлар учун махсус дастурлар мавжуд эмас.

Шу муносабат билан қўшимча жисмоний тарбия тизимида 4-7 ёшли болаларни бошланғич мактабгача ёшида болалар боғчасида ёки жисмоний тарбиянинг бошқа шаклларида тизимли спорт билан шуғулланишга тайёрлаш имконини берадиган усулларни излаш ва илмий асослаш долзарбдир.

Болаларнинг ҳаракат қобилиятлари доимий равишда ёш ривожланиш хусусиятлари билан ва жисмоний тарбия соҳасидаги тараққиёт асосан болаларнинг ёш хусусиятларини чуқур билиш билан боғлиқ.

Таълим ва тарбия жараёнини оқилона бошқариш, оптимал тарзда қуриш фақат мактабгача ёшдаги болаларнинг онтогенез даврларини ҳисобга олган ҳолда юз бериши мумкин.

Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг организмда энг жадал морфофункционал қайта тузилиш содир бўлади, бола унга қарши ҳаётий восита қобилиятлари мажмуасини тезда тўплайди ва 5-6 ёшга келиб болалар —мактаб етуклиги деб аталадиган функционал ва морфологик ривожланиш даражасига етади.

5-7 ёшли болалар тез ўсади, аста-секин эрта ёшга хос бўлган эгилувчанликни ёқотади. Бу ёшда тананинг тузилишида заиф ифодаланган гендер фарқлари пайдо бўлади, масалан тананинг узунлиги бўйича ўсиш тезлигининг ошиши ва оёқ-қўллар танадан тезроқ ўсиши кузатилади.

Болаликнинг бутун даври давомида скелетнинг суякланиши содир бўлади; ҳаётнинг биринчи йилида, юриш бошланиши билан, оёқ ва умуртқа поғонасининг физиологик шаклланиши бошланади ва кейин мактабгача давом этади. 6-7 ёшда таянч-ҳаракат тизимининг ривожланиши тугалланмаган бўлади. 206 та суякнинг деяр-ли ҳар бири сезиларли даражада ўзгаришларга учрайди.

Мушаклар тизими ҳаракат фаолиятида етакчи роль ўйнайди. 4-7 ёшли болаларда ўртача тана вазнининг 27% мушак массаси ҳосил қилади. Оёқ-қўлларнинг мушаклари фақат 5-6 ёшда ривожланишини тезлаштиради. Қорин бўшлиғи мушаклари кам даражада ривожланган. Юқори тонусга эга бўлган букувчи мушакларнинг морфологик ривожланиши ёювчи мушакларга нисбатан ривожланишидан орқада қолади, бу эса янги ҳаракатларни ўзлаштиришда маълум қийинчиликларга олиб келади.

Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларда мушак тўқималарининг тузилиши катталарникидан фарқ қилади. Мушаклардаги капилляр тармоқ зичроқ ва кенгроқ бўлганлиги сабабли, болаларда қон таъминоти яхшиланади, метаболизм янада кучлироқ бўлади. Шу билан бирга, максимал кучланиш билан машқлар ва айниқса, нафасни ушлаб туриш билан боғлиқ бўлган машқлар ушбу даврд-аги болалар учун сезиларли қийинчилик туғдиради.

Дам бўлган мушаклар билан солиштирганда, ишлайди-ган мушаклар кўпроқ интенсив овқатланишни талаб қилади. 6- ёшли бола воқеалар кетма-кетлигини таҳлил қила олади. Мантикий тафаккур мажозий фикрдан устун кела бошлайди. Ўрганилаётган ҳаракатларни аналитик идрок этиш тақлид-танқид қобилияти билан алмаштирилади.



5- ёшдан бошлаб кўплаб болалар аллақачон параллель равишда икки турдаги ҳаракатларни бажаришга қодир болади. 4 ёшли болаларда ассоциатив фикрлашдан фарқли ўларок, мавҳум, концептуал фикрлаш асослари, ички нутқни шакллантириш имконияти тез суръатлар билан ўсиб бормоқда. Шу билан бирга, мактабгача ёшдаги болаларнинг тафаккурида табиий хусусиятлар сақланиб қолади [4].

Бола ҳаётида ўйин асосий ўринни эгаллашда давом этмоқда ва унинг болалар ҳаётидаги аҳамияти жуда катта. Бу ўйинни бошқа фаолият турлари (ёзиш, арифметика, ўқиш ва бошқалар) билан алмаштиришга уринишлар боланинг ўзини ва унинг атрофидаги дунёни билиш жараёнларини сезиларли даражада секинлаштиришига олиб келади. Ўйин ҳолатларида ҳаракатлар маданияти ошади, илгари ўрганилганларнинг янги комбинациялари ишлаб чиқилади ва ўзбошимчалик билан ҳаракатлар ўзлаштирилади. Ҳара-катли ўйинларда ўзини ортиқча юкланишдан ҳимоя қилган ҳолда, бола микропаузалар орқали юкни тартибга солишга қодир. Ўйин ҳиссий ривожланиш учун муҳимдир, травматик вазиятлардан келиб чиққан кўркувни енгишга ёрдам беради, ижтимоий нормаларни яхшироқ ва муваффақиятли ўзлаштиришга ёрдам беради. Шу билан бирга, мактаб ёши бошланишидан олдин, эътибор ҳали ҳам қийинчилик билан ушлаб турилади, унинг ҳажми ва барқарорлиги бироз ошади. 6 ёшда болалар 15-20 дақиқага эътибор қаратишлари мумкин, бу эса ақлий фаолиятини тиклаш учун ўз машғулотларини пауза билан режалаштиришни талаб қилади [5].

6-7 ёшдаги бола психикаси ривожланишининг муҳим натижаси шундаки, бу ерда ҳаракат ҳаракатларини таклид қилиш қобилятидан турли хил ўзгарувчан моторли вазиятларда мустақил қарор қабул қилишга ўтиш содир бўлади. Бола ҳаётининг бу даврини болага қарамликдан бола мустақилли-гига ўтиш деб таърифлаш мумкин. Бола бошқа болалар билан бирга ҳаракат қилишни хоҳлайди ва улар билан бирга ҳара-кат қилиши мумкин, у жамиятда ўз ўрнини эгаллаш учун оиладан озод қилинади, у ўз истаклари ва манфаатларини ижтимоий мақбул доирага олиб келишига ёрдам берадиган бошқа хатти-ҳаракатлар шакллари имкон қадар тезроқ эгал-лашга интилади.

Бу эҳтиёжни рўёбга чиқариш шартларидан бири жисмоний фаолиятнинг ўз-ўзидан ва ташкилий шаклларида иштирок этишдир. Ўқитувчининг ташкилий таъсири билан ажралиб турадиган иккинчиси, боланинг жисмоний ривожланиши жараёнида етакчилик қиладиганлиги кўринади.

Хулоса. Мактабгача ва мактаб ёшдаги давр боланинг жисмоний ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга, бунда индивидуал ҳаракат тажрибасини интенсив тўплаш учун шароит фаол шаклланади. Мушак-скелет тизимига ва бола танасининг функционал тизимларига юк (оғирлик) билан боғлиқ бўлган жисмоний машқлар болада унинг ўзгарувчан атроф-муҳит шароитларига мослашиш механизмлари туфайли тегишли ижобий силжишларни келтириб чиқаради. Маълумки, жисмоний сифатларнинг ривожланиши болага юкланган восита вазифаларини ба-жарилишини таъминлайдиган индивидуал ҳаракат тажрибасини шакллантириш билан узвий боғлиқдир.

Ҳаракат кўникмаларини жадал ривожлантириш даври мактабгача ва мактаб ёшда, бола ҳаракатларни бошқариш механизмла-рини фаол равишда шакллантирганда бошланади, бу унинг тузилиши ва мазмуни жиҳатидан ҳар хил индивидуал ҳаракат тажрибасини тўплашни таъминлайди, бу эса келажакда танланган спорт тури билан фаол шуғулланишга имконият беради.

Adabiyotlar

1. Эштаев А.К., Тойлибаев С.М. Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик, 2022. – 165 с.
2. Тойлибаев С.М., Алламбергенова Р.Д. Мактабгача ёшдаги болаларни асосий гимнастика воситалари орқали координацион ривожлантириш // Фан ва жамият илимий назарий журнал, 2023. № 4. – Б. 57-59.



3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Terra-Спорт, 2002. - 512 с.
4. Эштаев А.К., Уваров М.Н., Иштаев Д.Р., Тўйчиев З.Ў., Эштаев С.А., Пахрудинова Н.Ю. Гимнастика назарияси ва услубияти; Эштаев А.К. Гимнастика назарияси ва услубияти. Тошкент, 2017. – 497 б.
5. Умаров М.Н., Эштаев А.К., Иштаев Д.Р., Хасанов Г.М. Гимнастика Дарслик. Тошкент, 2018. – Б. 49-50.

