

HARAKATLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING FUNKSIONAL TIZIMLARNI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

A.E.Bobomurodov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti katta o'qituvchi
abdurafikbobomurodov@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu bitiruv malakaviy ishida maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyatlari o'rganilib, tahlil qilindi hamda harakat qobiliyati rivojlantirilib, nazariy tahlil va amaliy tajriba haqida ma'lumotlar berildi.

Kalit so'zlar: Funktsional tizimlar, harakat qobiliyatlari, ko'nikmalar

Tadqiqotning dolzarbligi. Mamlakatimizda bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga alohida etibor qaratilib kelinmoqda. Barchamizga ma'lumki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, ularning kelajakda jismonan va manan barkamol shaxslar bo'lib etishishlarida muhim o'rinni egallaydi. Shuni alohida takidlash o'rinli bo'ladiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida etibor berilmaydi va an'anaviy yondashuvlar asosida umumiy tarzda olib boriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning kechiktirib bo'lmaz muammolaridan biri bo'lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqot maqsadi: maktabgacha yoshdagi bolalar funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- maktabgacha yoshdagi bolalar funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- maktabgacha yoshdagi bolalar funktsional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tadqiqotning muhokamasi. maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish natijasida aniqlandiki, maktabgacha yoshdagi bolalar o'ta harakatchan bo'lib yangi harakat ko'nikma va malakalarini egallashlari oson amlga oshiriladi. Ammo mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning ma'zmun-mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi.

maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat;

- Bolaning birinchi 7 yilida barcha organ va tizimlarning intensiv rivojlanishi tavsiflanadi

- bolalar Bolalar ma'lum meros biologik xususiyatlari, jumladan, asosiy asab jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat, harakatchanlik) bilan tug'iladilar, ular faqat aqliy vajismoniy rivojlanishning asosini tashkil etadi, hayotning dastlabki oylaridan boshlab esa hal qiluvchi omil atrof-muhit va tarbiyadir.

- maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligining poydevori qo'yiladi, asab tizimining xususiyatlari aniqlanadi, aql va idrok qilish tarzi rivojlana boshlaydi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanishi morfologik xususiyatlarning jadal shakllanishi bilan xarakterlanadi. Bu yoshdagi shartli reflekslar tez rivojlanadi, lekin darhol o'rnatilmaydi.

- Bola rivojlanishi jarayonida ixtiyorsiz diqqatning asosiy mexanizmlari tezroq etiladi va ixtiyoriy diqqatning shakllanishi nutqning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq.

- bola ulg'aygani sari sezuvchi tizimlarning sezuvchanligi ortadi, bu esa vizual tasvirlarni sezish tezligini oshiradi, ko'zni yaxshilaydi, ko'rish maydonini kengaytiradi va rang ko'rishni yuqori darajada mukammallashtirishga erishadi.

- qizlarda 6 yoshdan boshlab o'g'il bolalarga nisbatan yuqori stereoskopik ko'rish qobiliyatiga ega bo'ladilar.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda biron bir uzunlik uchun predmetlarning xarakteristikasi ustunlik qiladi. Bu xususiyat maktabgacha bo'lgan davr oxiriga kelib, bolalar uch-o'lchamlilik tushunchasini o'zlashtirmasliklari va shuning uchun idrok qilinayotgan nuqtai nazarga qarab ob'ektning makon koordinatalarini o'rnatishni bilmasliklari bilan bog'liq.

- markaziy asab tizimining rivojlanishi va differentsiatsiyasi (uning etilishi) bilan statik va harakat funksiyalari paydo bo'ladi.

- 5-7 yoshda harakatlarning vaqtinchalik va makon xususiyatlarini tahlil qilish va mushak harakatlari muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Yosh rivojlanishi bilan harakat

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

miqdori, tezligi va harakatlarning fazoviy aniqligini baholash imkonini beruvchi harakat analizatori hosil bo'ladi.

- harakat analizatori organizmning makonda tartibga solishida ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, eng murakkab mehnat va sport motorikasiga qadar mutlaqo barcha harakatlar faoliyatining koordinatsionligini ta'minlaydi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda fiziologik tizimlar noaniq ishlaydi va tartibga solish mexanizmlari hali ham nomukammaldir shuningdek organizm faoliyati uchun muhim bo'lgan organlar rivojlanadi va takomillashtiriladi.

- bolalar o'sish davrlari, quvvat va modda almashinuv jarayonlarining sezilarli o'sishi bilan birga, tana vaznining eng katta to'planishi va farqlash jarayonlarining ustunligi bilan birga sekin o'sish bilan almashtiriladi.

- skeletning jadal rivojlanishi hali kuchsiz bo'lgan muskullar, paylar va bo'g'im (ligamentoz/svyazochnoy) apparatlarning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Besh yoshga kelib, mushaklarning massasi sezilarli darajada oshadi (ayniqsa, pastki oyoqlarda) va shunga mos ravishda mushaklarning kuchi va ishlashi oshadi.

- 6-7 yoshga kelib tik turish qobiliyati (biomexanik statika) u hali to'liq shakllanmaydi va harakat biomexanikasining evolyusion shakllanishida asosiy bo'lib, notekis takomillashib boraveradi.

- asta-sekinulg'ayib borishi bilan, tortishishga qarshi jarayonlarda ishtirok etadigan elka va qorin mushaklari, joyga qaytuvchi mushaklarning kuchlanish ohanglari kuchayadi

- mushak yukining ortishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi yanada jadallashadi.

- bolalar yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlarni tez o'zlashtirib oladilar, ammo mayda mushaklar bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajarishda biroz qiyinchilik his qiladilar

- maktabgacha ta'lim davrida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yanada tejamli va samarali faoliyat darajasiga ko'tarishda muhim qayta qurish kuzatiladi. Yurak hajmi kattalashadi, yurak urishi qisqarishining kuchi va qon bosimi ko'tariladi.

- maktabgacha yoshda reaksiya tezligi intensiv ravishda oshib boradi va juda yuqori darajaga etadi.

- tahlil qilinayotgan davrda bolalarning harakat faoliyati va jismoniy tayyorgarligi ularning jismoniy rivojlanishiga bog'liq bo'lgan o'zgarishlar kuzatiladi: kichik maktabgacha yoshda jismoniy rivojlanish organizmning funksional takomillashuvida

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

etakchi ahamiyat kasb etadi, katta maktabgacha yoshda esa, uning roli keskin kamayadi va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ortadi.

- kichik maktabgacha yoshda lokomotor harakatlar koordinatsiyasi va muvozanatni saqlash mexanizmi allaqachon ishlab chiqilgan va nisbatan mustahkam o'zlashtirilgan, biroq, oddiy yurish impulsining biodinamik tuzilmasi xali shakllanmagan bo'ladi.

- 4-6 yoshli bolalarda harakat koordinatsiyasi rivojlanishining darajasi xali past. Harakat ko'nikmalari indikativ, shuningdek, ortiqcha harakat reaksiyalari fonida shakllanadi, farqlash qobiliyati past bo'ladi. Maktabgacha yoshda murakkab sport turlarida jismoniy mashqlar texnikasini dastlabki egallash uchun shart-sharoit yaratiladi.

Umumiy qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya-tida rivojlangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining ahamiyati to'g'risida rivojlangan hamfikir haqida gapirsak, bu davrda asab-mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishiga asoslangan barcha organlar va tizimlar tez rivojlanishi kuzatiladi, shu sababli bolaning funksional imkoniyatlari rivojlanib boradi.

Xulosa. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirish muammosi chuqur nazariy va tajribaviy ishlanmaga muhtoj. Biz chaqqonlik qobiliyatining fiziologik va psixiy mexanizmlarini o'rganishimiz, turli yosh va jinsdagi bolalarda ushbu sifatni rivojlantirish darajasini aniqlashimiz, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali vosita va uslublarini ishlab chiqishimiz va tajribaviy asoslashimiz muhimligini ko'rsatmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, o'qituvchi va sohada faoliyat yuritayotgan ilmiy hodimlardan esa doimiy ijodiy izlanishlarini taqazo etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish natijasida, hayotda kerak bo'ladigan asosiy harakat ko'nikma va malakalarining kengayib borishiga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori.
2. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 bet.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 4 (2022): 57-59.
4. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ*. 2022.
5. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.
6. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.
9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).
10. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).
13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF

AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 726-731.

