

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HARAKAT SIFATLARNI SHAKLLANISHINING O‘ZIGA XOS JIHATLARI

*N.M.Osmonbekova*

*Urganch davlat universitet*

*Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*

*kafedrası katta o‘qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat sifatlari tarbiyalashda jismoniy yuklamalarning tuzilishini tatbiq etar ekan olti yoshda bir tomondan chidamlilik bilan jismoniy ishchanlik qobiliyati orasida, ikkinchi tomondan tezkorlik, tezlik-kuch sifatlari va chaqqonlik orasida bog‘liqlik hamda o‘zaro bir-birini taqozo etish munosabatlari mavjud ekanligini, ular ko‘p hollarda juda ahamiyatli ekanligini aniqladi.

**Kalit so‘zlar:** Jismoniy sifat, jismoniy rivojlanish, qobiliyat, mashg‘ulot, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, sensitiv, koordinasiya, tabaqalashtirish, funktsiya.

To‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur, xotira, tashabbus, tasavvur, mustaqillikning rivojlanishiga, asosiy gigienik ko‘nikmalarning paydo bo‘lishiga ko‘maklashadi. Xuddi ilk go‘daklik davridagi kabi maktabgacha yoshda ham atrofdagi olam to‘g‘risida yorqin tasavvurlarning shakllanishida bolalarning hissiy tajribalari katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Bu davrda o‘yin faoliyatning etakchi turiga aylanadi, lekin bu odatda bola ko‘p vaqtini qiziqarli o‘yinlar bilan o‘tkazgani uchun emas, - o‘yin bola psixikasida sifat o‘zgarishlarini yuzaga keltiradi. Maktabgacha yoshdagi bolaning o‘yini ancha murakkablashadi: unda hayotiy tajriba qo‘lga kiritiladi, muayyan maqsad aniqroq namoyon bo‘ladi, ijodiy tasavvur ko‘zga tashlanadi va rivojlanadi.

Ma‘lumki, bola ongi kattalarning bevosita ta‘siri natijasida, mustaqil faoliyat jarayonida, shuningdek, atrof-muhitdan olayotgan axborotlari ta‘sirida rivojlanadi. Bolalar ko‘p o‘yinchoq o‘ynaydilar, harakatlanadilar va shu bilan birga atrofdagi voqealarni qiziqish bilan kuzatadilar, suratlarni tomosha qiladilar, turli sabablar yuzasidan ota-onalariga murojaat qilib, ularning topshiriqlarini bajaradilar. Bolaga tug‘ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig‘indisi ato etilgan bo‘ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik etilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni maqsadli tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar

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

Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Biroq bolalar va o'smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o'rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo'riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi.

Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida biror yo'nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma'lum shakllari yuzaga keladi.

Bolaning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yosh dinamikasi V.S.Farfel, F.G.Kazaryan, N.A.Fomin va boshqalarning ishlarida ochib berilgan.

Olimlar fikricha, bola hayotining oltinchi yili kuchni jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi holatini tadqiq etish 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalarning barcha jismoniy sifatleri rivojlanish darajasining tabiiy o'sishini aniqlashga imkon berdi. Ammo har bir tekshirilayotgan jismoniy sifatda tegishli yosh xususiyatlari namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar guruhlarida kuch imkoniyatlari sezilarli ortadi. Bunda, agar 3 va 4 yoshli qizlar kuchning integral ko'rsatkichlari jihatidan o'z teng-doshlari bo'lgan o'g'il bolalardan oldinda bo'lsalar, 5-6 yoshda o'g'il bolalar kuchliroq ekanligi malum bo'ldi. 3 yoshdan 4 yoshgacha, 4 yoshdan 5 yoshgacha va 5 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda kuch imkoniyatlarining o'sish ko'rsatkichlari ishonchli edi).

O'g'il bolalar va qizlarning o'rtacha guruh malumotlarini tahlil etish shuni ko'rsatdiki, bu bolalar barcha yoshda kuchining rivojlanish darajasi bo'yicha farq qiladi. Biroq bu jismoniy sifatda o'g'il va qiz bolalar orasidagi ishonchli tafovutlar (jinsiy dimorfizm) faqat 4 va 5 yoshlarda ko'zga tashlanadi.

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

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi.

5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlar eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq.

Etti yoshda muntazam mashg'ulotlarda harakat koordinatsiyasi etakchi sifat bo'lib qoladi. Shuningdek, turli koordinatsion qobiliyatlarning eng jadal rivojlanish davri 4-5 yoshlar orasi ekanligi to'g'risida ma'lumotlar bor.

Bunda harakatlarni takrorlash, tabaqalashtirish hamda ularning o'lchamalarini olish qobiliyatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalar orasidagi jinsiy tafovutlar ahamiyasiz, ya'ni jiddiy emas. Boshqa ko'rsatkichlar (vaqt tanqisligi sharoitida harakat faoliyatini tez o'zgartirish qobiliyati, makonda mo'ljal olish) bo'yicha etti yoshli o'g'il bolalar shu yoshdagi qizlardan o'zib keta boshlaydi. Biroq harakat koordinatsiyasi qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il bolalarning yakqol ustunligi faqat 13-14 yoshlarga kelib ko'zga tashlanadi. Qizlarning barcha yosh guruhlarida harakatning dinamik xususiyatini takrorlash aniqligi o'g'il bolalardagiga karaganda yuqoriroq.

Maktabgacha bo'lgan davrda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasiga xos jinsiy tafovutlarni qayd etar ekanlar, olimlar mazkur tafovutlarning kattaliklari hamda ishonchlilik xususidagi savolga uzil-kesil javob bermaydilar.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar boshqalari etti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farq u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasiga ularning jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadilar.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni tarbiyalashda jismoniy yuklamalarning tuzilishini tatbiq etar ekan olti yoshda bir tomondan chidamlilik bilan jismoniy ishchanlik qobiliyati orasida, ikkinchi tomondan tezkorlik, tezlik-kuch sifatlari va chaqqonlik orasida bog'liqlik hamda o'zaro bir-birini taqozo etish munosabatlari mavjud ekanligini, ular ko'p hollarda juda ahamiyatli ekanligini aniqladi. Buni, ehtimol, alohida harakat qobiliyatlarining rivojlanish jarayonidagi o'zaro bog'liqligi asosida yotuvchi turli mashqlar va harakatlarni bajarish vaqtida ro'y beradigan inson organizmidagi o'zgarishlar umumiyliги bilan tushuntirish mumkindir

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

Etti yoshga kelib, jismoniy qobiliyatlarning birgalikda rivojlanishi soni va bogʻliqlik darajasining kamayishiga moyillik kuzatiladi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlikni faol rivojlantirishni bu davrda jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim maqsadlardan biri, deb hisoblaydilar, chunki mazkur yosh davrida bolalar endi murakkab harakat faoliyatlarini bajara oladilar.

Asosiy harakat turlari boʻyicha koʻnikmalarning shakllanish tezligi va mustahkamligi eng avvalo jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bogʻliqdir. Shuningdek, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanmaydigan maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat sifatlari koʻrsatkichlariga irsiy taʼsirotlar oʻlchami xuddi tananing barcha oʻlchamlari kattaliklariga (uzunligi va ogʻirligi) boʻlgani kabi yuqori darajadadir. Muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shugʻullanib turuvchi bolalar orasida oʻsha dastur asosida oʻtkazilgan tadqiqot harakat sifatlarning namoyon boʻlishiga irsiy taʼsirotlar darajasining pastligini koʻrsatdi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi boʻyicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan darsliklarda harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlari: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatlari), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Усманходжаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги // Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида. Тошкент. «Янги аср авлоди». 2005. – б.61.
2. Вавилова Э.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981 - 96 с
3. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.7 (2023): 252-257.
4. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

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

5. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

6. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

7. Arabboev, K. T., and E. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

8. 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.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. 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.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz) 19.19 (2022).

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

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

15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.