



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ IV-КУРС ТОЛИБИ
ДОСОВ САРДОРНИНГ

Биттирув Малакавий иши

МАВЗУ: «МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ»

Илмий рахбар:

ўқ. Ҳақназаров Қ

Термиз

МУНДАРИЖА

	Кириш.....
1 боб	МАВЗУ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.....
1.1.	Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлари
1.2.	Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари.....
1.3.	Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги
2 боб	ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.....
2.1.	Тадқиқотни ташкил этиш
2.2.	Тадқиқот услублари.....
2.2.1.	Услубий адабиётлардан олинган маълумотлар таҳлили ва уларни умумлаштириш
2.2.2.	Педагогик кузатиш.....
2.2.3.	Педагогик тест.....
2.2.4.	Педагогик тажриба.....
2.3.	Жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига хос хусусиятлар
3 боб	ТАДҚИҚОТ ИШНИ ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ
3.1.	Педагогик тажрибани режалаштириш ва унинг мазмуни.....
	Хулоса
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....

К И Р И Ш

Ишнинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши туфайли миллат генофондини шакллантириш, соғлом турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлод тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари миллий истиқлол ғоясининг стратегик қуролига айланиб бормоқда.

Республикамиз президенти И.А.Каримов ташаббуси билан ушбу соҳа қисқа вақт ичида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида асрларга тенг ўзгаришлар ва улкан ислоҳатлар йўлини босиб ўтиб, буюк истиқбол сари қанот ёзмақда.

Республикамизда аҳолини ва ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган бир қатор қонун ва қарорлар, фармонлар қабул қилинди. Буни тасдиғи сифатида 2000 йил 27 июлдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун, Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 25 январдаги “Аёллар ва ўсиб келаётган ёш авлод соғлигини мустаҳкамлаш ҳақида қўшимча тадбирлар” тўғрисидаги 32-сонли қарори ва бошқаларни мисол келтириш мумкин .

Соғ танда соғлом фикр, соғлом авлод – соғлом юрт демақдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса биринчи навбатда мактабгача тарбия муассасалари зиммасига тушади .

Мактабгача тарбияни инсонпарварлаштириш уни янгилаш жараёнининг асоси ҳисобланади. Бу соҳада иш олиб борган олимлар, амалиётчи мутахассисларнинг кўп қисми мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний томондан тарбиялаш тизими шахсга комплекс

инсоний таъсир ўтказиши, ҳар бир боланинг мунтазам ва тўла жисмоний ривожланиш ҳуқуқи амалга оширилишини таъминлаши керак, деган хулосага келмоқдалар. Болани ақлий, эстетик (гўзаллик) ривожлантириш инкор этмаган ҳолда шуни айтиш керакки, ҳаракатли ўйинлар, сайрлар, саёҳатлар тенгдошлари билан мулоқат қилишга боланинг вақти тобора камайиб кетаяпти. Ўйин билан бола фаолиятининг бошқа турлари, ўйинларнинг ҳар хил турлари орасидаги мувозанатнинг бузилиши мактабгача ёшдаги болалар саломатлигида ҳам ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражасида ҳам ўз салбий аксини топади .

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш муоммоларини ҳал этишнинг янги йўлларини, усулларини излаш, биринчидан, кўрсатилган зиддиятларни ҳал этиш зарурати билан, иккинчидан, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда руҳий ривожига жараёнини такомиллаштириш қонуниятларини, методологик ва услубий шароитларини ўрганиш зарурияти билан боғлиқ бўлади. Соғлом, жисмонан бақувват бола касалликларга камроқ чалиниши билан бирга руҳий жиҳатдан ҳам яхшироқ ривожланади.

Бундан шундай хулоса қилиш мумкин: мактабгача тарбия муассасаларида мактабага психик ва жисмоний тайёргарликнинг “ўтиш кўприкчаси” (даври) ни яратиш керак эканки, биринчи синф ўқувчиси ўқув кун тартиби юзага келтирадиган жиддий зўриқишларга бардош бера оладиган бўлсин.

Шунинг учун мактабгача ёшдаги болаларни жисмонан соғломлаштириш, боланинг ҳаракатчанлигини ривожлантириш, чаққон, кучли, жасур бўлишдек ҳаётий эҳтиёжлар асосида ҳаракатга бўлган қизиқишини кучайтиришнинг самарали воситаларини излаб топиш долзарб масала бўлиб ҳисобланади.

Бу муаммонинг ечими, бизнингча, яхлит тарбия жараёнини, боланинг ҳар томонлама жисмоний ва шахсий ривожини таъминловчи ижтимоий педагогик шароитлар бирлигини яратишдир. Бунда болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг ўйин шакллари энг қимматли саналади.

Тадқиқот объекти – мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

Тадқиқотнинг мақсади - табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосида мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тайёргарлик жараёнини мақбуллаштириш усулий йўллари аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатлар жараёнларини ривожлантиришнинг ёшга боғлиқ хусусиятлари ҳамда динамикасини аниқлаш.

2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзаро боғлиқлигидаги ўзига хос хусусиятларини аниқлаш.

3. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш технологиясини ишлаб чиқинг, уни тажрибалар орқали асослаш.

Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия мактабгача ёшдаги болаларда тафаккур, хотира, ташаббус, мустақилликнинг ривожланишига, асосий гигиеник кўникмаларнинг пайдо бўлишига кўмаклашади. Худи илк гўдаклик давридаги каби мактабгача ёшда ва атрофдаги олам тўғрисида ёрқин тасаввурларнинг шаклланишида болаларнинг–иссий тажрибалари ката аҳамиятга эга бўлади . Бу даврда ўйин фаолиятининг етакчи турига айланади, лекин бу одатда бола кўп вақтини қизиқарли ўйинлар билан ўтказгани учун эмас, ўйин бола психикасида сифат ўзгаришларини юзага келтиради. Мактабгача ёшдаги боланинг ўйини анча мураккаблашади: унда ҳаётий тажриба кўлга киритилади, муайян мақсад аниқроқ намоён бўлади, ижодий тасаввур кўзга ташланади ва ривожланади. Йилдан йилга боланинг ақлий риожланишида катталарнинг оғзаки тушунтиришлари ва топшириқлари каттароқ аҳамият касб этиб боради.

Соғлом болани тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт кўнгилочар ўйинлари саналади. Болалар билан жисмоний машқларни бажарганда уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига, чарчаши, иштаҳаси, уйқусига эътибор бериш жуда муҳим.

Ҳар бир ҳатто мутлақо соғлом бола ҳам йилда 2-3 марта тиббий кўриқдан ўтказилгани маъқул. Бунда боланинг бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси кўрсаткичларини ёзиб бориш тавсия этилади, бу унинг тўғри ривожланишини кузатиб бориш имконини беради.

I-боб. МАВЗУ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар

Ҳаёт шуни кўрсатадики, болалар ташкилотлари тўғри парвариш қилишга, болаларнинг бир ёшгача овқатлантириш ва тарбияга ката аҳамият беришга қарамай, отағоналар бу ишларга етарли тайёрланмаган бўлади.

Иккинчи ёшдан бошлаб (гўдаклик ёшининг бошланиш даври, яъни 1 ёшдан 3 ёшгача) боланинг жусса ҳажмидан бўйига ўсиш биринчи ёшлигидан анча секин борди. Бу даврда боланинг барча аъзолари бирмунча мустаҳкамланади, уларнинг иш қобилияти ортади, мушак ва суяклари ўсади ва қотади, барча 20 та сут тиши чиқади. Овқат йўли сезгирлик ва салга жароҳатланиш ҳолатини йўқотиб боради, овқат ҳазм қилиш ферментларининг фаолияти кучаяди. Бола руҳи тез ўзгариб боради (5,12,38,48).

Бола 3 ёшида яхши юрадиган ва дуруст гапирадиган бўлиб қолади. Бу ёшда болани сергак назорат қилиш керак бўлади, чунки бола ҳаракатлари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқишлар) анча тараққий этиб қолган бўлса ҳам атрофғмуҳит ва хавфга бўлган муносабати онгли эмас. Натижада бола ката фалокатга учраши ва оғир жароҳатланиши мумкин (баланддан, ойнадан, зинадан тушиб кетиш).

Ёш болалар юқумли касалликка тезроқ учрайдилар (ОРЗ, қизамиқ, кўк йўтал, сув чечак, юрак буруғи, сариқ касаллиги ва бошқалар).

Мактабгача ёшда (3-7 ёшда) бола аъзолари мустаҳкамланиб, ривожланиб боришни давом эттиради, болада жадал ўсиш кўринмаса ҳам суяклари ва мушаклари мустаҳкамланиб боради. Мактабгача даврнинг охирида сут тишлари туша бошлайди. Бола борган сари катталар турмуши билан яқинроқ тўқнашади ва унинг таъсирига дучор бўлади. Бу ёшда тажриба йўқлиги, кўпинча назоратнинг етарли эмаслиги оқибатида шикастланиш юз беради. Тўғри тартиб, ўзига хизмат қилиш элементларини ошириш вამ меҳнат тарбияси болага ниҳоятда шартдир. Бола интеллектуал ўсиш даражаси бўйича бу давр охирида мактабга боришга тайёр бўлиши керак. 3-7 ёшлик болалар расм солишни, пластилин, лойдан нарса яшани, ёзишни ва айрим ҳарф, сўз ва ҳатто қисқа гапларни ўқишни яхши кўрадилар (13,89).

Кичик мактаб ёшидаги (7-12 ёшда) болаларда суяклар қандай ривожланиб, мушаклар кучи ортиб боради. Сут тиши доимий тиш билан алмашинади. Бола уй ёки боғча шароитидан мактаб шароитига ўтади, зарурий меҳнат малакасини эгаллайди. Унинг болалар ва катталар билан муомаласи ортади, табиатни билишга ҳаваси кўпаяди. Бу ёшдаги болаларда ўқтинҳўқтин ўт пуфаги йўллари тез-тез яллиғланиб туради, юрак томир касалликлари (бот, қон босими, гипотник ва бошқа касалликлар) кам учрайди.

Оила мактаб ёши (12-18 ёш) бўйининг ўсиши,

Эндокрин аппаратнинг каттагина ўзгариши, қалқонсимон безлар, гипофиўз фаолиятининг кучайиши натижасида ҳаётий озуқалар функционал мувозанати бузилиши мумкинлиги билан характерланади. Кўпинча эндокрин соғлом эмаслиги (қалқонсимон безлар касаллиги) дистанция эканлиги маълум бўлади. Қомат

тутишнинг бузилиши, умуртқа қийшиқланиши, узоқни кўролмаслик, мадор қуриши каби ҳолатлар пайдо бўлиши мумкин.

Мактаб ёшидаги болаларда ҳаракатчанлик бола организмидаги асаб, юрак қон ва бошқа тизимларнинг нормал ишлашига ёрдам берувчи рационал ҳаракат фаоллиги (жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар) ҳисобга олинган бўлса, тузилган тартибни тўғри ҳисоблаш мумкин. Ҳаракат боланинг руҳий жиҳатдан ривожига ижобий таъсир кўрсатади. Ушбу аср касаллиги оқибатида организмнинг барча тизимлари фаолиятида бузилиш пайдо бўлади. Афсуски, шундай ҳолат мактаб ёшигача бўлган болаларда ҳам борган сари кўп учрайдиган бўлиб қолган. Айниқса, узоқ вақт телевизор қаршида умрини ўтказадиган, ўқув дастурлари, эртақларни ва бўлак болалар учун бериладиган кўрсатувларни қанда қилмай томоша қиладиган болаларда бу ҳолатни кўриш мумкин. Натижада нормал ўсиш жараёни бузилади, модда алмашинувида сифат ўзгаришлари пайдо бўлади, улар орасида, айниқса энг кўп нормалдан четга чиқишлик – бу ёғ моддалари алмашинувининг бузилишидир (5,12).

Гиподинамияга қарши курашувда ва боланинг умумий ўсишда жисмоний машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар ката рол ўйнайди, айниқса очиқ ҳавода сайр қилдирилаётганда ўтказилса. Бундай сайрларни физиологик нуқтаи назардан барча анализаторлар (кўриш, эшитиш ва бошқалар)га яхши таъсир кўрсатувчи мураккаб йиғинди қўзғатувчи сифатида кўриш мумкин. Шу сабабли сайр томошани нотўғри ўтказиш бола соғлиги ва унинг ўсишига ёмон таъсир этиши мумкин.

Мактабгача ёшдаги болалар жуда серҳаракат бўладилар, доимо ҳаракатда бўлиб, қўним билмайдилар, бўлса ўсаётган ёш организмнинг муҳим талабларидан биридир.

Боланинг ҳаракат фаолияти марказий асаб тизимига мустаҳкамловчи таъсир этади. Ҳаракат фаоллигида нафас олиш суръати ошади, бу жараён эса қонни кислород билан таъминланишини яхшилайти. Шу нарса аниқланганки, мушаклар етарли эмаслиги фаол болани суст руҳий тараққиётга олиб келади.

Бола ҳаётининг иккинчи йили мураккаб ҳаракат, яъни юриш сирларини эгаллайди. Иккинчи ва учинчи йиллари кўрсатиш ва ўргатиш таъсирида тирмашиб чиқиш ва итқитиш камолотга ета боради. Учинчи йили болада сакраш ҳаракатлари кўрина бошлайти ва йил охирида олдига қараб сакрай бошлайти. Бола уч ёшда деярли барча асосий ҳаракатларни эгаллайди, энг муҳими шуки, уларни эркин қўллайти бошлайти. 4-7 йилларда шартли алоқалар мустаҳкамлашиб боради ва ўргатиш жараёнида камолотга этади. Мушак юкланишлари юксак бўлганда, ҳаракат фаолияти тараққийси ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ривожланишида интенсив бўлади (4-жадвал).

**Мактабгача ёшдаги болаларда ёшга нисбатан
сайланма ҳаракат фаоллиги**

1-жадвал

ёши	жинси	10 м га тайёрликсиз югуриш, сек.		Сақралган узунлик, см		Чидамлилиқ (югуриш узунлиги, м)	
		А	Б	А	Б	А	Б
3	ў	3,19	3,01	54,02	61,47	-	-
	қ	3,36	3,26	51,80	53,53	-	-
4	ў	3,01	2,84	68,64	68,86	482,04	757,53
	қ	3,41	3,16	64,98	68,86	346,99	645,98
5	ў	2,41	2,22	92,36	93,99	608,72	1109,00
	қ	2,23	2,14	97,61	100,22	847,50	1165,36
6	ў	2,31	2,07	83,44	88,14	642,68	1166,16
	қ	2,12	1,95	118,18	122,46	1290,41	2049,06
7	ў	2,21	2,02	108,31	116,47	1144,97	1557,34
	қ						

Изоҳ: ў – ўғил болалар; қ – қиз болалар; А – машғулот факультатив бўлиб, ҳафтада 3 мартаба д/с дастурида олиб борилади; Б – машғулот факультатив бўлиб, эксперимент дастурида кунда олиб борилади.

Болалар 1 йилда 2 мартаба тиббий кузатувдан ўтадилар. Жисмоний жиҳатдан ўсиш антрометрик кўрсаткичлар ва қон айланиш ҳолати ёрдамида аниқланади.

Жисмоний тайёргарлик ҳолати йилда 2-4 марта ўтказилади: куз ва баҳорда.

3-7 ёшлик даврда болалар бир қадар жисмоний машқ ўрганган бўлади, аммо бу бутун умр бўйича етарли яхши жисмоний чиниқиш эмасдир. Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиларининг олдида каттагина вазифа туради, у ҳам бўлса, болаларга ҳар хил тестлар ёрдамида ўз жисмоний тайёргарлик ҳолатларини баҳолашни ўргатиш, бундай тестларни кўпинча ўқитувчиларнинг ўзлари ишлаб чиқадилар.

Дастур қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Югуриш (исталганча югурилгандан масофа м. да ўлчанади);
2. Мокисимон югуриш (4x10 м.с);
3. Чалқанча ётган ҳолатда гавдани эгиш, бир минутда неча марта;
4. Ўтирган ҳолда оёқ букмай олдинга эгилиш;
5. Мувозанатни сақлаш (гавдамувозанатини қанча узоқ сақлашни белгилаш, қўллар пастга, томошабинларсиз;
6. Ҳаракат максимал суръати, 10 сек.

Пастдан ўтказиш қисқача мазмуни ва шароити

1. Югуриш стадион ёки текис грунтланган йўлдада ўтказилади, агар шароит йўл қўймаса, асфальт йўлда ҳам ўтказиш мумкин. Югуриш бошланмасдан аввал разминка ва югуриш тартиб қондаси бўйича тушунтириш ўтказилади. Айниқса, кичик ва ўрта ёшдан бошлаб яхшилаб тушунтирилади ва зарур бўлса, уларнинг югуриш тезлиги ўзгартирилади. Ҳамма қатнашувчи ҳар тестдан ўтгунларига

60 дан 100 м бўлган масофани камида бир марта югурган бўлишлари керак.

Тест ўрта ва олис масофага югуришдан чидамлилиқни аниқлаш мақсадида ўтказилади, тест камдан кам ўтказилади. Масалан: 2 жадвалда зарур маълумотлар кўрсатилган.

2-жадвал

Мактабгача ёшдаги болалар учун югуришда чидамлилиқни белгилаш нормалари (югуриш масофаси метрда)

Жинси	ёши	йили	ёши	Йили
	4	5	6	7
Ўғил болалар	500	650	950	1500
Қиз болалар	400	600	900	1300

2. **Мокисимон югуриш** (4x10 м) ерга ўн метр оралиқда иккита параллел чизиқ чизилади. Мокисимон югуришни ўтказиш учун иккита 5x5x10 см катталиқдаги таёқча лозим бўлади.

3. **Осилиб тортилиш.** Тест қўл ва елка мушаклари қувватини баҳолашга имкон беради. Қизлар қўллари букилган 120-200 см. Баландлиқдаги турникда осилиб тортилишни бажарадилар, ушлаш юқоридан тортилиш, қўллар максиман букик ҳолатда ияк турникдан юқорида. Бошлашда стул ёки курсига чиқилади. Синалувчи оёғи остидаги курси олиниши ва ияги турникка тегиши оралиғидаги вақт 1 секунд аниқлиқда белгиланади.

Мактабгача ёшдаги болалар учун норматив талаблар 10 секундгача 3 ёшдаги қизлар учун 18 секундгача 7 ёшдаги қизлар

учун. Бу тест қўл ва елка атрофи кучининг статик чидамлилигини аниқлаш учун.

4. Чалқанча ётган ҳолатда гавдани эгиш.

Синалувчи чалқанча ётади тизза суюкларидан оёқлари 90° бурчак ҳосил қилиб букилган, қўллари кўкрак устидачармашган (қўл бармоқлари куракларга тегади). Шериги товонларини ер томон босади, “бошланди” деган команда билан ирсақлари сонларига теккунга кескин букилади ва биринчи ҳолатга қайтади. 1 минутда нечта букилиши ҳисобга олинади. Машқ гимнастик тўшақда бажарилади.

Бу тестнинг вазифаси – гавдани букилувчанлигини таъминловчи мушаклар қувватини ўлчаш (3-жадвал).

3-жадвал

Мактабгача ёшдаги болалар учун 1 минутда гавдани букиш бўйича норматив талаблари

Жинси	Ё ш и				
	3	4	5	6	7
Ўғил болалар	26	28	30	33	36
Қиз болалар	25	27	29	32	34

5. Мувозанатни аниқлаш.

3 ёшдаги болалар марказий асаб тизимининг мунтазамлик ҳосил қилувчи функциясини аниқлаш учун товонлари жуфтланган ҳолда ҳалқада гавда мувозанатини қанча вақт тик сақланиши

белгиланади, бунда қўллар пастга йўналган, томошабинлар бўлмайдди.

4-жадвал

Мактабгача ёшдаги болалар учун мувозанатни аниқлаш бўйича норматив талаблар

Жинси	Ё ш и				
	3	4	5	6	7
Ўғил болалар	3,5	4,0	5,5	6,0	6,5
Қиз болалар	3,0	4,0	5,0	5,5	6,0

7. Ҳаракатнинг максимал суръати.

Болаларга бир хил қоғоз варағи ва қадам тарқатилади. Тестнинг шарт-шароити тушунтирилгандан кейин вақт белгиланади (10 сек.) ва болалар қоғозига ким кўп нуқта қўйишга киришилади. Кейин қоғознинг орқа томонидан шу вазифа қайтарилади. Кейин нуқталарни санаш учун чизиқ билан бирлаштирилади. Энг яхши чиққани ҳисобга олинади.

5-жадвал

Мактабгача ёшдаги болалар учун ҳаракатнинг максимал суръатини аниқлашда норматив талаблар

Жинси	Ё ш и				
	3	4	5	6	7
Ўғил болалар	40	45	55	50	55
Қиз болалар	30	40	50	55	60

Тестнинг мақсади мактабгача ёшдаги болалар ҳаракат сафарбарлик қобилиятини аниқлаш.

Болалар жисмоний ўсишининг кўрсаткичлари. Болаларнинг ёшлик ва мактабгача ёшдаги вақтларида жисмоний ўсишлари асосий кўрсаткичларнинг узлуксиз ўзгариб туриши билан характерланади. Булар: бўйи, гавда оғирлиги, бош айланаси, кўрак қафаси.

Боланинг бўйи биринчи йил тахминан 25 см га ўсади. Бу мактабгача ёшдаги даврда энг катта кўрсаткичдир. 5 ёшга чиққанда туғилган даврдагига қараганда бўйи икки баробар ўсади. Гавда оғирлиги биринчи йили 3 марта (туғилгандагига нисбатан), бир йилдан кейин эса анчагина бир текисда ўзгаради, ҳар йили 2-25 кг.

Кўрак қафаси айланаси ҳам бир меъёردа ўзгармайди, биринчи йили анча тез ўсади, 13-15 см га. Қолган мактабгача бўлган ёшда тахминан ўзгаради. Бола кўрак қафаси айланасининг катталигига боланинг семизлиги жисмоний ўсишига (мушакларнинг ўсиши, нафас олиш ва юрак томир тизимларига) боғлиқ.

Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири нафақат болаларнинг жисмоний ўсиши даражасида билинади. Балки гавда гўзаллигида яхшиланади.

Болаларда суяк тизими катталардагига қараганда тоғай тўқимага бой бўлади. Шу сабаб бола суяги юмшоқ эгиловчан, етарли даражада қаттиқ эмас, осон қийшаяди.

Қадди-қомат ортиқча зўр бермай гавда ва каллани тик тутиб туришни характерловчи одатий қиёфа. Бу ҳолатда умуртқанинг табиий (физиологик) букиклари (қийшиқлиги) ҳаддан ташқари ёки етарли даражада эмаслиги қоматни нотўғри тутишдан гувоҳлик беради. Бу эса ўз навбатида умуртқа функциясининг бузилишига ва бошқа кўнгилсиз ҳолатларга олиб келади. Тез-тез қоматга оид қуйидаги нуқсонлар учраб туради. Букир елка, юмалоқ елка, тахтакач елка, эгарсимон елка. Умуртқанинг ён томонларга қийшайиши скалиоз дейилади. У гавда ҳолатининг нотўғрилиги ёки одат ҳолатига кириб қолган нотўғри ушлаш натижасида юзага келади.

Жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлиш мушакларни, пай боғлоқларни мустаҳкамлайди ва скалиоздан қутулишга олиб келади. Шу сабаб жисмоний камқувват болаларни жисмоний тарбиядан “муҳофаза” қилувчи ота-оналар ҳақ эмаслар. Бу ишлари билан улар болаларнинг саломатлигига зарар етказадилар. Болалар қадди-қоматларини тўғри тутишларини уйда назорат этиш (овқат, ўйин ва тўғри тутишларини машғулот вақтларида катта аҳамиятга эгадир.

Кўкрак қафасининг шакли. Кўкрак қафаси шаклидан ўзгача кўп учровчи кўринишлар: конус, цилиндр, бочка қабарик (товуқ кўкрак), тахтакач ботик шакл кўринишларида бўлган кўкрак қафаслари.

Кураклар нормада бир чизиқда бўлиши ва елкадан ортиқча туртиб чиқмаслиги лозим. Бундан ўзгача ҳолатлари куракнинг пастки бурчак қисмлари бир хил ҳолатда бўлмайди ёки қанотсифат кураклар

кўкрак қафаси шаклининг ёшлиқдан тўғри ўсмаслигига кўпинча сабаблар рахит касаллиги, мушаклар заифлиги ва ҳар томонлама ўсиш ҳамда бўйига ўсишнинг тўхтаб қолиш.

Ёш болаларда мушак тизими катталарга нисбатан унча ривожланмаган бўлади, болаларда мушак массаси бутун гавда массасининг 25% га яқинини ташкил этади. Катталарда эса бу кўрсаткич ўртача 40% га тенгдир. Бола ҳаракатининг ривожланиши билан бола массаси катталашид ва мушак тўқималарининг қисқарувчанлик қобилияти кам ўсади. Мушаклар қувватини ошиши кўп жиҳатдан жисмоний машқлар машғулотларида жисмоний юкланишнинг мунтазам ўсиб бориши билан белгиланади.

Мактабгача ёшдаги кичик бола ёзувчи мушаклар яхши ривожланмаган, ҳали анча бўш бўлади. Шу сабабли бола кўпинча нотўғри ҳолатда туради: калла тушиб кетган, елкалар қисик букчайган, ботиқ кўкрак.

Бола 5 ёшларга борганда мушаклар массаси ортиб, айниқса (оёқлар мушаклари кучайиб, мушакларнинг кучи ва иш қобилияти кўпаяди. Мушак кучларининг кўрсаткичлари ёш ўзгаришининг худди шунингдек жисмоний машғулотлар таъсирининг хос томонларини акс эттиради.

Кўл панжалари мушакларининг кучи 3-4 ёшда 3,5-4 кг бўлса, 7 ёшларда 13-16 кг га етади. Тўрт ёшдан бошлаб ўғил болалар ва қиз болалар кўрсаткичлари ўртасида фарқ кўринади. Гавда мушаклари кучи (асосий куч) 7 ёшларга етганда деярли 2 баробар ортади, 15-17 кг дан 3-4 йил ичида, яъни 7 ёшларда 32-36 кг га етади.

6-жадвал

Мактабгача ёшдаги болаларда бўйи, оғирлиги ва кўкрак қафаси айланаси бўйича ўзгарувчан статик кўрсаткичлар

Ёши	Жинси	П	Оғирлиги Р кг			Бўйи, см			Кўкрак қафаси айланаси		
					АР			А			А
3	ў	142	14,99	1,06	0,95	95,87	2,33	1,52	53,46	1,25	0,95
4	қ	108	14,86	0,88	1,16	94,71	2,26	1,54	53,18	1,02	1,71
4	ў	139	17,35	1,43	1,12	101,62	3,01	2,56	54,55	1,07	1,11
	қ	170	15,90	1,35	1,46	99,84	3,40	1,40	53,37	1,43	1,56
5	ў	100	19,99	1,20	1,06	112,63	2,35	2,05	56,26	1,42	1,02
	қ	161	18,34	1,45	1,45	108,44	2,55	1,49	55,31	1,51	1,55
6	ў	140	23,01	2,04	1,43	116,10	3,49	2,91	58,84	1,28	1,33
	қ	164	21,04	1,78	1,40	115,34	2,37	1,56	56,76	1,89	1,43
7	ў	185	26,33	2,71	2,23	125,38	3,31	2,50	60,68	2,07	1,81
	қ	201	24,32	2,44	1,56	123,04	0,01	1,49	59,34	1,93	2,47

ИЗОҲ: ў – ўғил болалар, қ - қиз болалар, АР - ўртача бирлик, А - бир йилга кўпайиши.

**Мактабгача ёшдаги болаларда ўлчовга солинган жисмоний
юкланишдан кейин мунтазам жисмоний машқларнинг юрак
томир суръатига таъсири (10 секунда)**

Ёши	П	Тек. даври	Юкланишгача	10 марта ўтириб туриш	Фарқи, %	10 марта сакраш	Фарқи, %
3	142	А	18,85	20,93	11,03	20,97	11,25
		Б	17,15	19,02	10,90	18,42	7,41
4	115	А	17,18	20,64	20,14	19,41	12,98
		Б	16,85	19,23	13,53	18,51	9,85
5	100	А	16,80	19,86	21,84	18,98	16,44
		Б	15,99	18,20	13,82	18,03	12,76
6	140	А	15,28	19,24	25,92	18,79	22,97
		Б	15,05	18,05	19,93	17,72	17,74
7	185	А	15,08	19,35	28,32	18,88	25,20
		Б	14,66	18,37	25,31	17,31	18,03

ИЗОҲ: А – ўқув йили бошида

Б – ўқув йили охирида.

Ҳаракат фаоллик даражаси ҳар хил бўлган мактабгача ёшдаги болаларда касаллик динамикаси берилган. Ундан шу нарса аниқ кўринадики, текширув бошланиш даврида бир йилда касаллик сони назорат остидаги гуруҳда 4,3-6,9; синов гуруҳида – 2,8-

5,7%. Текширув якунлаш даврида касаллик кескин камаяди. Синов гуруҳида йилда 1,3-2,0 назорат остидаги гуруҳда йилда 2,3-3,9.

Организмнинг асосий тизимларида морфологик ва функционал даражасининг юксалиш болаларда жисмоний иш қобилиятининг ўсишини ҳам таъминлайди.

Дам олмай ишлаш қобилияти 10 дан 25-30 дақиқага кўтарилади, бунда умумий иш ҳажми тахминан 2,5 маротабага, 800 кг/м дан 2333 кг/м гача кўпаяди. 4 дан 7 гача ёшдаги болаларнинг жисмоний иш қобилияти стептестга синаб кўрилганда, деярли 2 маротабага ортади.

Болалар морфофункционал ўсишининг ўзига хос томонларини билиш бола организмнинг камолотга етказишда ва унинг ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини оширишда жисмоний тарбия воситасидаен янада самарадор қўлланиш имконини беради.

Ёш ўзгариш динамикасида айрим кескин босқичлар белгиланганки, улар морфологик ва функционал хусусиятлар мажмуи билан характерланади.

3 ёшдан 7 ёшгача давр оралиғида уч, беш, етти ёшлар ажралиб туради. Бу ёшларда нафақат миқдорий сон ўзгариши, балки муҳим функция ўзгаришлари ҳам бўлиб ўтади. 4 ёшдан 5 ёшгача бўлган давр ката интенсивлиги ва ўсиш уйғунлиги билан ажралиб туради.

Мактабгача ёшдаги давр давомида болаларнинг жисмоний ривожига қараб ҳаракат фаоллиги ва жисмоний тайёрлиги ўзгариб

боради: кичик мактабгача ёшда (3-4 ёшлар) бола организмининг функционал камолотга етишига жисмоний ривож етакчи аҳамиятга эга, катта мактабгача ёшда (5-7 ёшлар) унинг етакчи аҳамияти камаяди (барибир ҳам аҳамияти қолади) ва жисмоний тайёрлик роли ортади. Бу эса ўз навбатида жисмоний тарбия жараёнида педагогик таъсир фаоллиги аҳамиятини оширади. Функционал, шу жумладан ҳаракатлантирувчи тизимларнинг даврларини билиш, ўқитиш ва тарбиялаш оптимал муддатларини аниқлаш имконини беради.

1.2. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жиҳатларидан бири ҳисобланади. Жисмоний жиҳатлар бола организмининг функционал, психологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳаракат малакаларига ўргатиш билан бирга қўшилиб, анна шу малакаларни такомиллашувига, бутун организмнинг соғломлашувига, психиканинг ижобий эмоционал ҳолати яхшиланишига таъсир кўрсатади. Болалар ҳаракатларини тобора кўпроқ ишонч билан бажара бошлайдилар, яъни ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадидилар, кўпроқ ютуққа эришишга интиладидилар, ижодий мустақиллик кўрсата бошлайдилар.

Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, куч ва букилувчанликнинг ривожланиши болаларда ҳаракат малакасини шакллантириш билан маҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилади. Машғулотларга анна шу хусусиятларни изчиллик билан ривожлантириб борадиган машқлар киритилади.

Жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, шунингдек болаларни сайрга олиб чиқилган вақтда уларни ўзлари мустақил равишда бажарадиган ҳаракатлар ҳам юқорида санаб ўтилган жисмоний спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Тезкорлик жисмоний тарбия назариясида одам функционал хусусиятларининг комплекси сифатида, ҳаракатларни тезлик таснифини бевосита ва кўпроқ даражада белгилаб берадиган омил сифатида қараб чиқилади.

Тезкорлик ҳаракат реакциясининг тезлиги айрим ҳаракатларни зудлик билан бажарилиши, тез такрорланадиган ва қайта-қайта бажариладиган ҳаракатларнинг частотаси орқали белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб қисмларга ажратилади. Оддий реакция илгари маълум бўлган ҳаракатларга жавоб тарзида намоён бўлади. Тўсатдан берилган сигналларга ҳам (масалан, тез югуриш ўрнида болаларга қараб бериладиган «югур!» деган сигнал) жавоб тарзида ифода этилади.

Мураккаб реакция – бу ҳаракатдаги объектга қаратилган бўлиб, танлов реакцияси тарзида кечади.

Мактабгача ёшдаги болалар учун ҳаракатдаги предметга нисбатан энг оддий тарздаги реакция тушунарли бўлиб (масалан, копток ўйнаётган вақтда коптокни бир-бирига олиш, тўр-сеткадан ошириб олиш ва бошқа шунга ўхшаш ҳаракатларда намоён бўлади).

Тезкорлик болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш жараёнида ривожланиб боради. Е.Н.Вавилованинг маълумотлари бўйича тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун тез ва секин суръат билан югуриш машқларидан фойдаланиш лозим: тез суръат билан қисқа масофаларга югуриш машқини секин суръат билан секин югуриш машқларига алмаштириб туриш зарур.

Машғулотларда ва ўйин фаолиятида анча мураккаб старт ҳолатларидан туриб югуриш усулларида фойдаланишлари (битта тиззани ерга тираб чўққайиб ўтирилган ҳолатдан, икала тиззани букиб ўтирилган ҳолатда туриб югуриш ва бошқалар жумласидандир. Ҳаракатли ўйинлар ҳам тезкорликни ўстиришга ёрдам беради. Сигнал бўйича ким тез югуришга ўйнаётган болалар ҳаракат тезлигини шароитга қараб мустақил равишда ўзгартиришлари мумкин (масалан, қувлашмачоқ ўйнаётган вақтидаги ҳаракатлар ва х.к.). Боланинг ҳаракатларга тўғри жавоб реакцияси унинг ҳаракатдаги предметга (масалан «коптокни олиб олиш» ўйинида) унинг йўналиши ва тезлигига муносабатида, уни тез идрок этишда кўринади.

Бола яқинлашаётган предмет билан ўзи орасидаги масофани ҳамда предмет ўзига қанча вақтда етиб келишини белгилай олиши керак. Бу эса асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг муайян

даражада ривожланган, тараққий этган бўлишини талаб қилади. Шунда бола фазасида вақт тушунчасини англай бошлайди ва кўз билан мўлжал олиш маҳоратини эгаллайди. Бора-бора буларнинг ҳаммаси қўшилиб болага ўзгариб турган вазиятларда тўғри мўлжал ола билиш имкониятини беради.

Чаққонлик – бу янги ҳаракатларни тез эгаллаб олиш қобилияти бўлиб, ҳаракат фаолиятини шароитга қараб тез ўзгартира олиши демакдир (қаранг «Теория и методика физическогo воспитания»).

Чаққонликнинг ривожланиб бориши асаб тизимининг муайянлиги асосида, бола ўз ҳаракатларини ва теваарак атрофдаги шароитни сезиши ҳамда идрок этиши асосида содир бўлади. Ҳаракатли топшириқнинг муваффақиятли бажарилиши мазкур ҳаракат фазода, муайян вақтида ва куч-қувват компонентлари орқали белгиланади. Болада чаққонликнинг тарбияланиши ундаги ҳаракатни координациялаш, мувофиқлаштириш ва ҳаракатларни изчил бажариши қобилиятининг ривожланиши билан боғлиқдир. Чаққонлик ҳар қандай ҳаракат (югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш в ах.к.)нинг зарур компоненти ҳисобланади.

Болаларда чаққонликни тарбиялаш учун ҳаракатга асосланган кўпгина жисмоний машқлардан (предметлар орасида юриш ва югуриш: ҳар хил тўсиқлардан ошиб ўтиш, чамбарак орқасидан ўтиш, икки бола скамейка устида бир-бирига қарама-қарши юриб, бир-бирини йиқитмай ўтиб кетиш в ах.к., шунингдек, копток отиб ўйнаш, сакраш, тирмашиб чиқиш, умумий

ривожланиш ва айниқса ҳар хил предметлар билан бажариладиган машқлар ва бошқалар) фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинлар вақтида болалардаги чаққонликни такомиллаштириш учун энг яхши шароит яратилади. Бунда бола фаҳм-фаросатини ишга солиши чаққон ва эгчил бўлиши талаб қилинади. У предметлар орасида уларга тегиб кетмай ўта олиши, қутилмаган вазиятда ташаббус кўрсатиши, ўзининг фазода ва муайян вақт ичида мўлжал ола билиш қобилиятини ишга солиб, ўзи учун қулай пайтлардан фойдалана олиши керак. Чаққонликни такомиллаштириш учун ҳар хил предметлар – скакалка, коптоқлар, чамбарлар, таёқлар ва бошқа шунга ўхшашлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланиши мақсадга мувофидир.

Икки киши бўлиб, гуруҳ-гуруҳ бўлиб машқ бажариш ҳам яхши натижа беради.

Чаққонликни ривожланиш вазифаси машқлар турини тезғез ўзгартириб бориши ёки уларнинг янги-янги вариантларидан фойдаланишни талаб қилади. Бундай янгилик болаларда координацион қийинчиликлар

туғдириб, улар олдига шу қийинчиликларни енгиб ўтиш вазифасини кўяди. Болада ҳаракат малакалари қанчалик кўпроқ бўлса, унинг янги ҳаракатларини ўрганиши шунчалик енгиб кечади ва чаққонлик такомиллаштирилиб борилади.

Куч – бу боланинг ташқи қаршиликни енгиб ўтиш учун бажарадиган ҳаракатлар жараёнидаги ёхуд уларга қарши ўз

мушакларини зўриқтириш орқали қарши ҳаракатлар қила олиш қобилиятидир.

Кучнинг намоён бўлиши, биринчи навбатда мушак аппаратлари фаолиятини мувофиқлаштириб турадиган кучлар ҳам асаб жараёнларининг констрация қилиниши туфайли вужудга келади (А.П.Крестовников).

Болаларни тарбиялашда улар организмига хос бўлган ёш хусусиятлари ҳисобга олинади. Хусусан асаб тизимининг ривожланиши ҳали давом этаётганлиги, мушакларнинг заифлиги, мушаклар тонуси – букилувчанлиги ҳали етарли эмаслиги назарда тутилади. Масалан: сакраш, югуриш (30 м га), улоқтириш (узоққа улоқтириш) машқларида бола ҳаракатларини тез бажариши боланинг асаб мушак зўриқиши билан бирга қўшилиб келади, яъни тезликқуч сифатлари намоён бўлади. Бундай сифатларни ривожлантириш учун унга баланд бўлмаган жойлардан сакраб тушиш машқларидан фойдаланиш мумкин. Машқларни бажариш жараёнида астафсекин юқорига ёки олдинга сакраш, бироз тепароқ жойдан пастга сакраб тушиш, сал югуриб келиб сакраш, юқорига сакраб ерга тушганда чўққайиб ўтириб қолиш, турган жойда сакраш ва сакраб-сакраб олдинга силжиш ҳаракатларини бажариш ҳамда бунда ўртача суръат билан тез суръатни алмаштириб туриш лозим.

Умумий ривожланиш машқларни бажариш вақтида ҳам ичига ҳаво тўлдирилган тўплардан кенг фойдаланилади. Бунда болани ёшига қараб машқларни бериш лозим. Масалан: коптокни

юқорига, олдинга кўтариш, пастга тушириш, тўпни икки қўллаб ушлаб туриб ўтириш, тўпни думалатиш, тўпни кўкракка қўйиб туриб олдинга отиш ёки ирғитиш, бошдан ошириб отиш машқларини бажариш мумкин.

7 ёшгача бўлган болаларда турли масофаларга югуриш вақти анча тез ўзгаради. Олинган маълумотларга қараганда, 30 м масофага югуриш вақти муттасил равишда қисқариб боради. 6-7 ёшгача бўлган болаларда югуриш қадамларининг узунлиги изчиллик билан катталашиб бораётганлиги кузатилади: айти маҳалда югуриш қадамларининг частотаси камроқ ўзгаради. Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларда югуриш тезлиги ортиб бориши кўпроқ даражада югуриш қадамларининг катталашиб бориши ҳисобига содир бўлади.

6 яшар болалар ўзлари эплай оладиган даражада югуриш техникасини эгаллайдилар.

Машғулот пайтида югуришни такомиллаштиришга, тезликни оширишга асосий эътиборни қаратилади. (6 ёшга тўлганда бола 30 м масофани 7,5-6,5 секунд ичида югуриб ўтиши керак. Болалар билан югуриш машқини такомиллаштирадиган қувлашмоқ ўйинлари ва бошқа югуриш билан боғлиқ бўлган ҳар хил топшириқли машқлар ўтказилади.

Болаларда югуриш машқини такомиллаштириш мақсадида, юриш машқини такомиллаштириш вақтида бажарилганидек, турли машқ усулларида: оёқ учларида югуриш, катта-катта қадам ташлаб югуриш, қорин мушакларини, бел ва бўғимларни

машқлантирувчи, яъни тиззани баланд-баланд кўтариб югуриш, бир-бирини қувиб тутиб олиш ва қўлдан чиқиб қочиб кетиш билан боғлиқ бўлган ўйинлар ташкил этиб югуриш, сафда турган ҳолдаги турли томонларга ёйилиб кетиб, фазода ва жамоа ичида мўлжал олиш машқини яхши ўргатадиган, теваракғатрофдаги вазиятнинг ўзгаришига эпчиллик билан тез реакция беришни тарбиялайдиган ҳаракатлар қилиб югуриш машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофидир.

Физкультура машғулотларида югуриш машқлари режага мувофиқ турли суръатларда олиб борилади:

1. Тез суръат билан (икки-уч марта танаффус қилиб 20 мга) югуриш. Бу машқ болаларда тезлик-куч сифатларини оширади;

2. Мўътадил (ўртача тезлик билан) югуриш. Бунда 80-120 м масофага югуриш машқини (2-4 марта) юриш машқи билан алмаштириб бажарилади. Бундай машқлар умумий чидамлилиқни тарбиялашга ёрдам беради;

3. Секин суръат билан (йўл тушмаган жойлардан 400 м гача бўлган масофага югуриш. Бу машқ ҳам умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

Тирмашиб чиқиш.

Нарвончадан чиқаётганда оёқлар нарвонча пояларга таяниб кўтарилар экан, бунда қўл ва оёқларнинг ҳаракатлари навбат билан алмашилиб туради., дам-бадам ҳар иккала оёқ нарвоннинг битта поясида қисқа муддат тўхталиб қолади.

Мунтазам машқлар ўтказиб турилган вақтда катта гуруҳдаги ва мактабга тайёргарлик кўриш гуруҳидаги болалар тирмашиб чиқиш машқини тез эгаллаб оладилар ва бунда бериладиган қўшимча машқларни ҳам ритмик тарзда яхши бажарадилар.(Масалан: минбар устига тирмашиб чиқадилар ва унинг кейинги қуббасига сакраб ўтадилар). Тепаликка ўрнатилган майдончага қадар кўтарилиб, унинг минбарига байроқча ўрнатиб тушадилар, югуриб келиб, минбарнинг энг баланд нуқтасига қадар тирмашиб чиқадилар – бу ҳаракатларнинг ҳаммаси бу «маймунлар ва овчилар», лентали қопқонлар» сингари ўйинлар вақтида амалга оширилади.

Ушбу машқларнинг ҳаммаси барча ёш гуруҳлари болалари билан тарбиячининг бевосита назорати остида ўтказилиши керак. Катта ёшдаги боғча болалари ходача ва арқонга тирмашиб чиқаолишлари мумкин.

Бола дастлаб арқон (шест) ёнига яқин қўйиб уни икки қўллаб ушлайди. Қўлларини бошидан юқори кўтариб тўғри узатилган қўллар билан арқонга осилади, сўнгра оёқларини тиззадан букиб кўтаради ва оёқ тагларини арқон (шест)га қараб тираб олади. Шундан кейин бола оёқларини ростлаб гавдани юқори кўтаради, айна маҳалда унинг қўллари тирсақдан букилади.

Шундан кейингина арқоннинг (шест) бундан юқорироқ қисмидан қўллар билан навбатмағнавбат ушлаб олиш ҳаракати бажарилади. Кейин циклни юқоридан пастга тушиш билан яқунланади. Арқон (паст) бўйлаб юқорига кўтарилаётгандаги

ҳаракатлар (изчиллигини пастга тушган вақтида такрорланишга йўл қўйилмайди (боланинг қўл ва оёқлари нозиклиги ҳисобга олинади).

Тирмашиб чиқиш машқи билан ҳар куни шуғулланиш болани зарур ҳаётий кўникмаларга ўргатади ва унда ўз ҳаракатларини мувофиқлаштириб бориш маҳоратини тарбиялайди. Тирмашиб чиқиш жараёнида болаларда жасурлик, қатъият, топқирлик, эпчиллик сингари зарур ирода сифатлари тарбияланиб боради.

Мактабгача ёшдаги болаларга қўллари билан узоқ муддат осилиб туриш тавсия этилмайди. Бу мушакларнинг узоқ вақт статик зўриқишига, бўғимлар ва боғламларда эт узилишига ҳамда асаб тизимининг қаттиқ чарчашига олиб келади. Лекин бола беш ёшга тўлганидан кейин у билан қисқа муддатли осилиб туриш машқларини бажариш учун ҳар хил баландликдаги турниклардан ва гимнастика деворчаларидан фойдаланиш мумкин. Бундай машқлар елка камаридаги мушаклар тизимини мустаҳкамлайди ва қадди-қоматни тўғри шаклланишига ёрдам беради.

Сакраш машқлари. Сакраш – цикли бўлмаган ҳаракатлар типидир. Унда такрорланиб турадиган ҳаракатлар йўқ бўлиб, сакраш машқини бажаришнинг бутун жараёни битта тугалланган яхлит ҳаракатдан иборат бўлади.

Сакраш машқида ҳаракат элементлари ва ритмининг муайян бир изчиллиги мавжуддир. Сакраш тўрт босқичдан иборат бўлади:

1. Тайёргарлик босқичи – дастлабки ҳолатни эгаллаш ёки югуриб келиш;
2. Асосий босқич – ердан қаттиқ итарилиб, юқори кўтарилиш;
3. Парвоз;
4. Якуловчи босқич – ерга тушиш.

1.3. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.

Ҳаракатли ўйинлар бу ғоят муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс тарздаги тарбиявий-маърифий бир жараён дир. Ушбу жараёнга асос қилиб олинган болаларнинг ҳаракатли фаолияти уларнинг жисмоний ривожланишига, уларга ҳаракат малакаларини ва жисмоний сифатларини шакллантиришга, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга ижобий таъсир кўрсатади, организм функционал фаолиятини оширади ҳамда боланинг эмоционал – қувониш Имкониятларини оширади. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ва услубларидан бири бўлган ҳаракатли ўйинлар вазифаларни самарали равишда ҳал қилишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинларнинг ўтказилиши вақтида эришиладиган соғломлаштириш самарали ўйин фаолияти жараёнида болаларда пайдо бўладиган ва уларнинг психикасида ижобий таъсир кўрсатадиган ҳис-туйғулар билан маҳкам боғлиқ дир. Эмоционал

юксалиш болаларда ҳамма учун умумий бўлган мақсадга эришиш истагини пайдо қилади ҳамда бажарилаётган ишни аниқ тасаввур қилишда, ҳаракатларни яхшироқ координация қилинишида, фазода ва ўйин шароитида аниқроқ мўлжал ола билишда, топшириқларни жадал суръат билан бажарилишида ўз ифодасини топади.

Ҳаракатли ўйинлар болалар илгари ўзлаштирию олган малакаларни такомиллаштириш ҳамжа жисмоний сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида хизмат қилади.

Ўйин жараёнида бола ўзининг диққат эътиборини ҳаракатни қандай бажариш усулига эмас, балки ўз олдига қўйилган мақсадга эришишга қаратади. У ўйин қоидалари асосида ҳаракат қилиб, шунга яраша чаққонлик кўрсатади ва бу билан ўз ҳаракатларини такомиллаштиради. Масалан: “Чоҳга тушган бўри” сингари ўйинларни болалар югуриб келиб узунликка сакраш маҳоратини эгаллаб олганларидан кейин ўтказди.

Ҳар қандай – у хоҳ ижодий, хоҳ дидактик, хоҳ ҳаракатли ўйин бўлмасин, барибир теварак атрофдаги оламни билиш воситаси сифатида боланинг ҳаётида ўзига хос муҳим рол ўйнайди.

Ўйин болаларни ўзига жалб этади, уларнинг ҳаракат фаолиятини ўстиради. Ҳаракатли ўйинларда болалар кўпроқ мустақилликка ўрганади. Масалан, арқонча билан сакраб ўйгаш вақтида чарчаса, тўхтаб дам олади ва ҳаракат темпи қайси даражада бўлишини ўзи белгилайди. Бу эса мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг физиологик хусусияти учун жуда

аҳамиятлидир. Чунки бош миянинг асаб хужайралари ҳаракатларни идора қилиб туришда тез чарчайди ва тез-тез дам олиб туришни ҳохлайди.

Ҳаракатли ўйинлар кўп энергия сарфлашни талаб қилади (чопиш, сакраш ва бошқаларда), лекин шу билан бирга организмда модда алмашинувидек муҳим вазифани бажаради ва ички органларнинг ишини фаоллантиради, асаб тизимини мустаҳкамлайди.

Болалар турли ўйинларни ўйнаш жараёнида ҳаётдаги айрим ҳодиса ва воқеалардан хабардор бўладилар, ўйин болаларнинг асосий фаолияти сифатида уларни хурсанд ва хушчақчақ қилади. Уларнинг руҳий ҳаётини кўтаради.

Бола ўйин даврида ўзининг ҳаракатини идора қилишга ўрганади. Ўйин жараёнида болаларнинг фикрлаш, тасаввур қилиш, нарсаларга жиддий диққат қилиш қобилияти ўсади.

Тарбиявий тадбирлар соғломлаштириш тадбирларига мослаштирилиб олиб борилади. Очиқ ҳавода ташкил қилинган ҳаракатли ўйинлар соғломлаштириш тадбирларидан бири ҳисобланади. Ўйинлар болаларнинг ҳаракат қилиш жараёнини мукамаллаштиришда жиддий рол ўйнайди. Чунки бола фазода ҳаракат қилар экан, қайси томонга югуришни, қандай қилиб сакрашни, кимни ушлаб олиш кераклигини билиши лозим. Масалан: бунинг учун “Байроқчага чопиш”, “Коптокни ол”, “Товуқ жўжалари билан”, “Қуёш ва ёмғир”, “Коптокни дарвозадан

думалат”, “Чумчук ва автомобил”, “Чамбаракка сакраш” каби ҳаракатли ўйинлар ўйналиши мумкин.

“Айиқ ва асаларилар” (4 ёшли болалар учун), “Айиқ” асалариларнинг уясидаги асалини еб қўяди. Асаларилар айиққа хужум қилади. Айиқ уларни қувлайди, тута олмайди. Асаларилар айиқни чақадилар, айиқ бунга чидай олмай учни чиқариб беради, сўнгра асаларилар учиб кетади.

II-боб. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқотни ташкил этиш

Таdqиқот икки босқичда ташкил этилди. Биринчи босқичда таdqиқотнинг илмий йўналишини аниқлаш бўйича ЖТ ва спорт кафедрасида олиб борилди. Шу мавзуга оид адабиётлар таҳлил қилинди. Тадқиқот ишни олиб бориш ва тажрибани ўтказиш режаси ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқич Термиз шаҳар 10-сонли болалар боғчаси базасида 3-4 ёшли болалар жисмоний тайёргарлиги (сифатлар) ривожланиши динамикаси устида таdqиқотлар ўтказилди.

10-сонли боғчадаги мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш жараёнида анъанавий қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни жисмоний тайёргарлигини (сифатларни) мақсадли ривожлантириш хусусиятларига кўра болаларга индивидуал ёндошишда Термиз шаҳар 10-сонли боғча жисмоний тарбияси билан шуғулланувчи мутахассислари томонидан амалга оширилди.

**Тажрибани олиб боришда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний
тайёргарликни ривожлантиришга таъсирини аниқлашда
мутахассис (экспертлар) баҳолари (5 балл)**

Т.р	Ўйинлар номи	Жисмоний сифатлар				
		куч	тезкорлик	чаққонлик	эгиловчанлик	чидамлилиқ
1.	Ким узоқроққа сакрайди	2				
2.	Охиста югуриш		2			
3.	Тўсиқлар оша			4		5
4.	Дарвозага- ча тўсиқни тагидан ўтиб югуриш				5	
5.	Тебраниб турувчи дўнгчалар ўйини				3	
6.	Ким чаққон				5	
7.	Қўлингни оёқ учига етказ				4	
8.	Столдан ўйинчоқни пастга олиб қўй				5	
9.	Ҳалқа ичидан ўт				5	

10.	Таёқча устида юр				3	
11.	Тўлдирма тўпни кўтариб кўр	3				
12.	Ким техроқ югуради		4			
13.	Жуфт бўлиб югуриш		3			
14.	Қурбақа- лар юриши			4		
15.	Бўш жойни тез эгалла		5			
16.	Учинчи ортиқча			4		
17.	Тўсиқлар оша юриш				4	
18.	Икки оёқда сакраш	5				
19.	Сакраб бурилиб ол	3		4		
20.	Бир оёқда қувлашма- чоқ		3	3		
21.	Жуфт бўлиб					
22.	Тез югуриш		5	3		
23.	Шеригинг-			5	3	

	ни тутиб ол					
24.	Хўрозлар жанги	3	3			
25.	Полвончалар	5		3	3	
26.	Қарға ва чумчуқлар		4	3		
27.	Ким узоққа биринчи бўлиб келади		3	4		
28.	Биз футболчилармиз		4	4		5
29.	Копток билан қувлашмачоқ				4	4
30.	Тулки ва товуқ				4	3

Ўғил болалар ва қизларнинг ўртача гуруҳ маълумотларини таҳлил этиш шуни кўрсатдики, бу болалар барча ёшда кучининг ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилади. Бироқ бу жисмоний сифатда ўғил ва қизлар орасидаги ишончли фарқлар фақат 3 ва 4 ёшларда кўзга ташланади.

3-4 ёшли ўғил ва қиз болаларда чидамлик ва чаққонликни ривожлантиришнинг ёш динамикаси куч имкониятларини таҳлил қилиш чоғида кузатишган ўзгаришларни эслатади. Тезкорликнинг

ривожланиш даражаси 3 ёшга нисбатан 4 ёшли ўғил болаларда ҳаммадан кучлироқ намоён бўлди.

Бошқа чегарадаги ёшли ўғил болаларда жисмоний тайёргарликнинг бу кўрсаткичи ишончли ўзгармайди. Қизларда эса ёш ошган сари айниқса, 3-4 ёшларда аввалги ёшларга нисбатан тезкорликнинг ривожланиш даражасида тобора ўсиш қайд этилади.

Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам эгилувчанлик кўрсаткичлари уч ёшдан тўрт ёшгача бўлган оралиқда ошиб боради.

Кейинги ёш даврларида мазкур жисмоний сифатнинг жуда ишончли бўлмасида, ҳар ҳолда пасайиши кузатилади. Биз ўғил ва қиз болалар орасида эгилувчанликнинг ривожланиш даражасида ишончли фарқларни кўрмадик.

Ўқув йили охирида 3-4 ёшли барча болаларнинг жисмоний сифатлари ривожидagi дастлабки кўрсаткичларда ўзгаришлар кузатилди.

Масалан, агар ўғил болаларда йил давомида куч кўрсаткичларидаги ишончли ўзгаришлар фақат 4 ёшда қайд этилган бўлса, қизларда бу тўрт ёшда ҳам, беш ёшда ҳам, олти ёшда ҳам кўзга ташланди ($P < 0,05$). Чидамлилик интеграл кўрсаткичлари ўғил болаларда уч ва тўрт ёшда жиддий ўзгарган бўлса, қизларда бу фақат уч ёшда кузатилди.

Ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам йил давомида тезкорлик кўрсаткичларини тадқиқ этишда сезиларли ўзгаришлар қайд

этилмади. Худди шундай ҳолат чаққонликнинг йиллик динамикаси тадқиқ этилганда ўғил болаларда кузатилди. Қизларда эса жисмоний тайёргарликнинг бу кўрсаткичи 3-4 ёшларда анча яхшиланди.

Агар ўғил болаларда ёш гуруҳларида йил давомида эгилувчанлик кўрсаткичлари яхши томонга ўзгарган бўлса (уч ёшдагина жиддий), қизларда бу ижобий жараён фвқвт уч ва тўрт ёшда қайд жтилган.

Шундай қилиб, 3-4 ёшли болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ривожланиш даражалари йиллик динамикасини тадқиқ этиш табиий, ёш ўзгаришлари билан боғлиқ ҳамда анъанавий тарбия жараёни давомида, асосан, ижобий ўзгаришларни аниқлашга ёрдам берди. Айни пайтда ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам барча ёш гуруҳларида жисмоний сифатларнинг мутлоқ кўрсаткичларидаги ўзгаришлар хусусияти бир хил эмас. 3 ва 4 ёшда кучнинг намоён бўлишида 3 ва 4 ёшда, чидамлилиқ ҳамда чаққонликда 4 ёшда, эгилувчанликнинг намоён бўлишида 3 ёшда айниқса яққол ифодаланади.

Бошқа ҳолларда 3-4 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг нотекис ривожланиш хусусияти кўзга ташланади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари таҳлил этилганда, мазкур фактлар айниқса ёрқин намоён бўлди.

2.2. Тадқиқот услублари

Таdqиқот ишга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги таdqиқот услубларидан фойдаланилди:

Илмий-услубий адабиётлардан олинган маълумотларни таҳлил этиш ва умумлаштириш; педагогик кузатиш; педагогик тест, педагогик тажриба ва математик статистика услублари.

2.2.1. Услубий адабиётлардан олинган маълумотлар таҳлили ва уларни умумлаштириш

Илмий таdqиқотлар ҳамда жисмоний тарбияни ривожланиш муаммоларига оид адабий маълумотларни умумлаштириш давомида қуйидаги масалалар бўйича олиб борилган ишлар таҳлил қилинди:

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбияни белгиловчи меъёрий базанинг аҳволи (12,14,15);

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳозирги кундаги жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва соғлиги тўғрисида маълумотлар;

Мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш назарияси ва усулияти, жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоси, таdqиқотни олиб боришимизда фойдаландиган педагогик тестларни қўллаш назарияси ва амалиёти таҳлил қилинди (19,25,30).

2.2.2. Педагогик кузатиш

Мактабгача таълим муассасаси кун тартибида (режими) жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг ўзига ҳос хусусиятларини аниқлаш учун педагогик кузатувлардан фойдаланилди. Тадқиқот жараёнида Термиз шаҳар 10-болалар боғчасида жисмоний тарбия дарси ҳамда ўқув машғулотларининг мазмуни, болаларнинг у ёки бу вазифаларни бажаришга муносабати, ҳаракатли ўйинлар жараёнида дуч келган турли тўсиқ ва қийинчиликлар, жисмоний машқларни тўғри бажариш малакаси ва бошқа кўрсаткичлар таҳлил қилинди .

2.2.3. Педагогик тест

Педагогик тестлаш 3-4 ёшли болалар жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига ҳос ёши, жинсий хусусиятларини аниқлаш мақсадида амалга оширилди. Тестларнинг ишончли ва ахборотга бойлиги В.К.Бальсевич, В.М.зациорский, Ю.К.Чернишенко, В.К.Калондин каби қатор муаллифларнинг илмий ишларида асослаб берилган тестлардан фойдаландик.

Тестлар қуйидагилардан иборат:

Куч учун тести:

1. Ўнг ва чап қўл панжа динамометрияси (кг);
2. Жойидан узунликка сакраш (см);
3. Тўлдирма тўпни улоқтириш (м);
4. 10 сек.га (с) ростланган оёқларни кўтариш (марта).

Тезкорлик тести:

1. 10 м вақтга югуриш (сек);
2. 15 м югуриш;
3. 20 м югуриш (сек);
4. 30 м югуриш.

Чаққонлик тести:

1. Юришдан 10 м га югуриш;
2. Мокисимон югуриш 10 x 3 (сек);
3. 10 сек. Ўтириб туриш (марта);
4. Турган жойида 10 марта сакраш;
5. Қўл бармоқларини 10 сек букиб ёзиш (марта).

Эгилувчанлик тести:

1. Турган ҳолатдан олдинга энгашиш (см);
2. Кўприкча ҳосил қилиш (см);
3. Елка бўғимларини ўнг ва чапга буриш.

Чидамлилик тести:

1. 60 метрга югуриш (сек);
2. 70 метрга югуриш (сек);
3. 90 метрга югуриш (сек);
4. 120 метрга югуриш (сек);
5. Биринчи тўхташгача югуриш (сек).

2.2.4. Педагогик тажриба

Педагогик тажриба мактабгача таълим муассасалари (МТМ) да ҳаракатли ўйинларни ва жисмоний сифатларни ривожлантириш

(принципи) тамойили бўйича амалий, шунингдек, уларнинг ўзаро алоқаси ва ўзаро таъсирини аниқлаш мақсадида ўтказилди. Педагогик тажриба Термиз шаҳар 10-болалар боғчасида ўтказилди.

2.3. Жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига хос хусусиятлар

Юқорида таъкидланганидек, жисмоний сифатлар кўрсаткичлари ўсиш суръатларининг ёшга кўра ўзгаришларини таҳлил қилиш йиллик циклда гуруҳнинг ўртача кўрсаткичларини тадқиқ этиш асосида амалга оширилди.

Шунинг учун тадқиқотимизнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- мактабгача ёшдаги болалар жисмоний сифатлари ҳамда ёш хусусиятларини аниқлаш;
- мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий жисмоний сифатлари қонуниятларини аниқлаш.

Тадқиқотлар ўқув йилининг боши ва охирида ўтказилди (2013 йилнинг ноябридан 2014 йилнинг майигача). Турли жисмоний сифат кўрсаткичларининг қийматларини тавсифлаш учун ҳар бир ёш, жинс гуруҳида 14 тагача тестдан фойдаланилди. Бунда болаларнинг ҳар бир ёш, жинс гуруҳида ҳар хил тестлар қўлланган бўлиб, уларни объектив равишда таққослаш мумкин эмас эди. Шунинг учун жисмоний тайёргарликнинг мутлоқ кўрсаткичлари ижобий бирликларда кўрсатилди. Улар интеграл кўрсаткичлар

мутлоқ катталикларни қўлланилган тестлар миқдорида бўлиш натижасида олинди.

Турли ёшдаги болалар кўрсатган натижаларнинг ўсиш суръатларига педагогик тавсифнома йиллик циклдаги гуруҳларнинг ўртача қийматларини таҳлил этиш асосида берилди, бу ўртача қийматлар эса улар натижалари алоҳида ўсиш суръатларининг қийматлари йиғиндисини текширилган болалар сонига бўлиш орқали аниқланди.

Болалар жисмоний тайёргарлиги ҳолатини тадбиқ этиш 3 ёшдан 4 ёшгача бўлган болаларнинг барча жисмоний сифатлари ривожланиш даражаси табиий ўсишини аниқлашга имкон берди. Аммо ҳар бир текширилаётган жисмоний сифатда тегишли ёш хусусиятлари намоён бўлади.

Шундай қилиб, 3 ёшдан 4 ёшгача бўлган ўғил ва қиз болалар гуруҳларида куч имкониятлари сезиларли ортади ($P < 0,05$). Бунда, агар 3 ва 4 ёшли қизлар кучнинг интеграл кўрсаткичлари жиҳатидан ўз тенгдошлари бўлган ўғил болалардан олдинда бўлсалар, 5-6 ёшда ўғил болалар кучлироқ эканлиги маълум бўлди. 3 ёшдан 4 ёшгача, 4 ёшда бўлган ўғил болаларда куч имкониятларининг ўсиш кўрсаткичлари ишончли эди. Қизларда эса ишончли ўзгаришлар 3 ва 4 ёшлилар орасида аниқланди.

III-боб. ТАДҚИҚОТ ИШНИ ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ

3.1. Педагогик тажрибани режалаштириш ва унинг мазмуни

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси устидаги тажрибаларни режалаштириш тақдим этилган схема асосида амалга оширилди.

Беш хафта давомида мактабгача ёшдаги болалар шу мақсадда махсус табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни изчиллик билан бажардилар.

Куч имкониятларидан ташқари, ёш ва жинсни ҳисобга олган ҳолда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанликнинг такомиллашишидаги ўсишлар ҳам ўрганилди. Беш хафта мобайнида болалар беш хил сифатнинг бирини кучлироқ ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни камида 12 марта бажардилар.

Статистик ишлов бериш натижасида 3-4 ёшли болалар томонидан назорат машқларининг бажарилиш кўрсаткичларини тестлаш назарияси талабларига мувофиқ, уларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун қизлар ва ўғил болалардан иборат тўртта ёш гуруҳларининг ҳар бири учун 14 та тест танлаб олинди.

Ҳар бир ёш – жинс гуруҳида тестлар мазмуни алоҳида хусусиятларга эга эди. Масалан, 3 ёшли қизчаларнинг чидамлилигини тавсифлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди: 60 ва 120 м га югуриш; 4 ёшлилар учун 70 ва 120 м га югуриш; 5 ёшлилар учун 90 ва 120 м га югуриш; 6 ёшлилар учун 100 ва 120 м га югуриш. Демак, барча ёш гуруҳлари учун фақат битта

тест такрорланган 120 м га югуриш. У ёки бу тестларнинг қўлланилиши тўғрисида батафсилроқ маълумот берилади.

Педагогик тажрибани режалаштириш қуйидагича амалга оширилди. Тажрибани бошлашдан аввал ҳамма болалар жисмоний сифатларни ривожланиш даражасининг дастлабки ҳолатини аниқлаш мақсадида назорат синовидан ўтказилди.

Кейин 25 ўқув кунини давомида тажриба гуруҳи болалари 2-иловада келтирилган схема бўйича бешта жисмоний сифатдан бирини кўпроқ ривожлантириш бўйича табақалаштирган ҳаракатли ўйинларни бажардилар. 25 кунлик тажриба даври тугаганидан кейин болалар яна назорат машқларини амалга оширишга ўтишди, бундан мақсад – дастлабки кўрсаткичларга нисбатан педагогик тажрибанинг натижаларига баҳо бериш.

Уч ёшли ўғил болаларда кучнинг ривожланишида (12%) ва чидамлилигининг ривожланишида (11,5%) ўсиш суръатлари анча юқори. Шу ёшдаги қизлар гуруҳида чидамлилиқ (22,5%) ҳамда куч (6,0%) сифатларининг ўсиш суръатлари яққол ифодаланганлиги қайд этилди.

Тўрт ёшли ўғил болаларда энг юқори суръат куч ва эгилувчанликни, қизларда эса кучни ва чаққонликни таҳлил этганда кузатилди.

Юқорида келтирилган маълумотлар турли жисмоний сифатларнинг қатор кўрсаткичлари ўсиш суръатларидаги ижобий ўзгаришлар тўғрисида хабар беради. Бироқ тадқиқотларимиз давомида ўғил болаларда тўрт ёшдан бошлаб тезкорликнинг,

чаққонликнинг, уч ва тўрт ёшда эса эгилувчанликнинг интеграл кўрсаткичларида ўсиш суръатлари пасайганлиги аниқланди.

Қизларда шундай салбий ўзгаришлар уч ёшда чидамлиликини, тўрт ёшда тезкорликни, беш ёшда ўсиш суръатлари пасайиши қайд этилди.

Навбатдаги жисмоний сифат худди шу услубда кейинги 25 кун мобайнида тадқиқ этилди. Шу тариқа жами 5 хил жисмоний сифатни текшириш 75 ўқув куни давомида амалга оширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳидаги 3-4 ёшли болалар ҳолатининг дастлабки кўрсаткичларида аниқ тафовутлар кузатилмади. Шунинг учун педагогик тажриба натижаларини бундан кейин таҳлил қилишда фақат якуний натижаларни таққослаймиз.

ХУЛОСА

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнини такомиллаштиришнинг энг муҳим илмий-назарий асослари қуйидагилардир:

Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, мавжуд тадқиқотларда барибир мактабгача таълим муассасалари шароитидаги болалар ҳаракат потенциалларига бугунги кунда хос бўлган худудий хусусиятлар етарлича эътиборга олинмаяпти.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ёш динамикасида жисмоний сифатлар ривожланиш даражасини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ёш ўзгаришларига хос хусусиятларини таҳлил этиш натижасида қуйидаги қонуниятлар аниқланади:

- Болаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ривожланиш даражасининг йиллик динамикаси гетерохрон тарзда ҳамда жинсий диморфизм асосида ўзгаради. Ўғил болаларда ҳам жисмоний сифатлар мутлоқ кўрсаткичларининг ўзгаришлари хусусиятлари бир хил намоён бўлмайди. Жинсий диморфизм айниқса 4 ёшда куч имкониятларини тадқиқ этишда, 3 ёшда эгилувчанликда яққол ифодаланади;

- Ёш динамикасида жинсий диморфизм элементлари болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўсиш суръатларида акс этади.

Назарий таҳлил, педагогик тестлаш асосида Тошкент шаҳридаги мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний машғулотларнинг мавжуд йўналиши ҳамда амалиётга

болаларнинг ҳаракат потенциалларини ривожлантиришга урғу берган ҳолда ўзгаришлар киритиш зарурати мавжудлиги аниқланди. Шу мақсадда 3-4 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш технологияси ишлаб чиқилди.

Педагогик тажриба шуни кўрсатадики, барча жисмоний сифатлар ўзгаришларининг табиий ёш хусусиятларини сақлаб қолишгина эмас, айрим ҳолларда ҳатто бу жараёни тезлаштиришга ҳам эришилди. Бу кўпроқ даражада чаққонлик ва эгилувчанликнинг ривожланишига камроқ чидамлилик, куч ва тезкорликнинг ривожланишига тааллуқлидир.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш технологияси 3-4 ёшли болаларнинг ҳаракати потенциалларини жисмоний тайёргарлиги потенциалини ривожлантиришга ёрдам беради, шунингдек уларни кичик мактаб ёши даврига ўтиши учун тайёрлаш сифатини оширади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И. А. Соғлом авлод келажагимиз меваси.//Халқ сўзи, 2003, №4, Тошкент., Б.-3.
2. Каримов И.А.. “Юксак маънавият енгилмас куч”. Т:; “Маънавият” нашриёти, 2009 й, 174 бет.
3. Каримов И.А. “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”. Т:; “Ўзбекистон” нашриёти, 2011 й, 440 бет.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Спортни ривожлантириш тўғрисида» ги президент Фармони.- Тошкент., 2003.
5. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”. “Халқ сўзи” 2000 й. 27 июн.
8. Андерсон В.А. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Кн.для воспитателя детского сада. Из опыта работы. Сост.Ю.Ф.,Луури М.. Просвещение. 1991. 63 с.
9. Бакашвили В.Г. К вопросу о физическом воспитании детей дошкольного возраста в семье. «Научно-практические аспекты физической культуры и спорта.» Сб.науч.трудов. Тбилиси. 1986. 57-61 с.

10. Ливицкий А.И., Панкратьева О.В., Мамашева Г.Т. Научно-методические предпосылки организации физического воспитания дошкольников (методические рекомендации). Ташкент. 1992.
11. Вавилова Е.Н. Учить дегать, прыгать, лазать и метать.
12. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. ФиС. 1988. 208 с.
13. Баскакова И.Л. Внимание дошкольника, методы его изучения и развития. 1995. 64 с.
14. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. Физкультура и спорт. 1991. 228 с.
15. Быкова Л.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М. Просвещение. 1991. 60 с.
16. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение. 1981. 96 с.
17. Программа воспитания и обучения в детском саду (действия).
18. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1979.
19. Венгер Л.А. Основные направления работы по программе «развитие» для детей старшей группы (Дошкольное воспитание). 1994. №9. с.31-42.
20. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Киев. 1989. 427 с.

21. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев. Здоровье. 1981. 120 с.
22. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. Сборник статей. Под редакцией А.И.леонтьева, А.В.запорожеца. М., 1995. 144 с.
23. Геллер Е.И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения (Теория и практика физической культуры. 1988. №3. с.20-22.
24. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей 4-6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств. Автореферати дисс.канд.пед.наук. Омск. 1986. 25 с.
25. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.
26. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные показатели и двигательные качества детей 3-6 летнего возраста разных типов конституции. Методические рекомендации. Волгоград. 1994. 34 с.
27. Дети и здоровье. Сборник материалов научно-практической конференции по проблемам дошкольного физического воспитания (23-25 ноябр 1992 г.). Иркутск. Под рек. Канд.пед.наук. А.И.Кравчука, поднауч Ю.П.Симакова. Омск. 1993. с8-9.
28. Доман Г. Гармоничное развитие ребенка. Пер.с англ. (состав.В.Дольникова). М., Аквариум. 1996. 448 с.