

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

Гулистон давлат университети

**5-6 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИ-
ЯЛАШНИНГ АХАМИЯТИ.**

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШИ

Гулистон-2016

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. АДАБИЙ МАЪЛУМОТЛАРГА КЎРА МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛИШ ҲОЛАТИ	9
1.1. 5-6 ёшли болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар	9
1.2. 5-6 ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари.....	19
II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ	37
2.1. Илмий-услубий адабиётлардан олинган маълумотлар таҳлили ва уларни умумлаштириш.....	37
2.2. Педагогик кузатувлар	38
2.3. Тадқиқот усуллари.....	39
2.4. Педагогик тестлаш	39
2.5. Педагогик тажриба	40
2.6. Тадқиқотни ташкил этиш	40
III БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ	41
3.1. 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси ва ёш хусусиятлари	41
3.2. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига хос хусусиятлар	50
3.3. Педагогик тажрибани режалаштириш ва унинг мазмуни	54
ХУЛОСАЛАР	57
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	60

КИРИШ.

Тадқиқотнинг долзарблиги: Келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук, баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг энг муҳим масалалардан биридир. Давлатимиз ҳозирги куни ва истиқболи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғлом авлодни тарбиялашда мактабгача тарбия муассасаларида тарбияланувчи болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини тўғри олиб бориш муҳим ўрин тутади. Бунинг учун жисмоний тарбия ва спорт асосий восита бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, О.Панкратьева, 1990, Ф.Н.Насриддинов, О.Рихсиева, 1992, Р.С.Саламов, Е.Ю.Дауренов, 1992, Т.Т.Юнусов, Р.Д.Холмухамедов, 1994, К.М.Махкамжонов, 1995, Л.М.Семенова, 1998.

Уларнинг маълумотларига кўра, мактабгача таълим муассасаларидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги уларнинг ҳаракат фаоллиги сустиги аниқланган. Шулар қаторида болалар ўртасида ҳар хил касалликларнинг ривожланиши ҳам кўрсатиб ўтилган.

Соғлом авлод - соғлом юрт демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса биринчи навбатда мактабгача тарбия муассасалари зиммасидадир.

Мактабгача тарбияни инсонпарварлаштириш уни янгилаш жараёнининг асоси ҳисобланади. Олимлар, амалиётчи мутахассисларнинг тобора кўпроқ қисми мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизими шахсга мажмуали, инсоний таъсир ўтказиши, ҳар бир боланинг мунтазам ва имкон қадар тўла жисмоний ривожланиш ҳуқуқи амалга оширилишини таъминлаши керак, деган хулосага келмоқдалар.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, ўсиб келаётган ёш

авлоднинг жисмоний тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш қонуниятларини, методологик ва усулий шароитларини ўрганиш зарурати билан боғлиқ.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмонан ва руҳан соғломлаштириш, боланинг ҳаракат соҳасини ривожлантириш, чаққон, кучли, жасур бўлишдек ҳаётий эҳтиёжлар асосида ҳаракатга бўлган қизиқишини кучайтиришнинг самарали воситаларини излаб топиш долзарб масала ҳисобланади.

Юқорида баён этилганлардан кўриниб турибдики, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясида уларни жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини такомиллаштириш масалалари долзарб муаммолардан бири бўлиб қолади.

Тадқиқотнинг мақсади – 5-6 ёшдаги болаларни жисмоний тайёргарлигини ва жисмоний ривожланишини аниқлаш.

Тадқиқотнинг фарази – болаларни тарбиялаш усулларида самарадорлиги 5-6 ёшдаги болалар жисмоний тарбиясини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш жараёнидан ажратиш эмас, балки уларни бирлаштиришда эканлиги ҳақидаги тахминларга асосланади.

Шунингдек, болалар жисмоний тарбиясидаги бу йўналишни амалга ошириш анъанавий воситалардан фойдаланган ҳолда жисмоний тайёргарлик жараёнларни ривожлантиришга ёрдам бериши мумкин.

Тажриба-синов тадқиқотлари базаси:

Сирдариё вилояти Гулистон шаҳар “Қувонч” болалар боғчасида ўтказилди.

Ишнинг янгилиги: 5-6 ёшдаги болаларда жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришнинг ёш хусусиятлари белгилаб берилди, уларни мактабгача таълим муассасаси шароитида ривожлантириш технологияси назарий ҳамда тажриба йўли билан асослаб берилди, бунинг учун қуйидагилар аниқланди:

– 5-6 ёшдаги болалар жисмоний сифатларни ривожлантириш динамикаси ва суръатининг ёш хусусиятлари;

– 5-6 ёшдаги болаларнинг асосий жисмоний сифатлари орасидаги ўзаро боғлиқлигига доир қонуниятлар;

Қўйилган мақсадга эришиш тадқиқотнинг қуйидаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1. 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини аниқлаш;

2. 5-6 ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёшга боғлиқ хусусиятлари ҳамда динамикасини аниқлаш;

3. 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёрлигини мақсадли ривожлантириш технологиясини ишлаб чиқиш, тажрибалар орқали асослаш.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

– Мактабгача таълим муассасаларида болалар жисмоний тарбияси ҳолатининг таҳлили;

– педагогик жараёни 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тарбияни оптималлаштириш заруратини асослаб бериш;

– 5-6 ёшдаги болалар жисмоний сифатлари кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси ҳамда суръатлари;

– 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқлик даражаси ҳамда хусусиятлари;

I БОБ. АДАБИЙ МАЪЛУМОТЛАРГА КЎРА МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛИШ ҲОЛАТИ.

1.1. 5-6 ёшли болаларнинг ривожланиш динамикасига хос ху-

сусиятлар

Маълумки, бола унга катталарнинг бевосита таъсири натижасида, мустақил фаолият жараёнида, шунингдек, атроф-муҳитдан олаётган ахборотлари таъсирида ривожланади. Болалар кўп ўйинчоқ ўйнайдилар, ҳаракатланадилар ва шу билан бирга атрофдаги воқеаларни қизиқиш билан кузатадилар, суратларни томоша қиладилар, турли сабаблар юзасидан ота-оналарига муурожаат қилиб, уларнинг топшириқларини бажарадилар (5,12,38,52).

5 ёшдан 6 ёшгача – мактабгача бўлган давр ривожланишга онтогенетик имкониятларнинг тўхтовсизлиги орқали амалга ошириладиган умумий сенситивлик нуқтаи назаридан илк гўдаклик даврининг тўғридан-тўғри давоми ҳисобланади. Бу даврда болада барча ҳаракат кўникмалари ривожланиб, такомиллашишда давом этади, бироқ унинг теварагини ўраб турган олам билан мулоқоти ҳозирча чекланган. Аста-секин болалар мустақил бўла борадилар, уларнинг организми мустаҳкамланади, ҳаракатлари анча аниқ, ишончли, тезкор бўлади. Уй рўзғор буюмлари, ўйинчоқлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг такомиллашуви хаётий тажрибанинг бойишига ёрдам беради. Ҳаракатлар янада аниқ, онгли, мақсадли бўлиб қолади (13,29,30,35).

Соғлом болани тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт эрмак ўйинлари саналади. Болалар билан жисмоний машқларни бажарганда, уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига, чарчаши, иштаҳаси, уйқусига эътибор бериш жуда муҳим. Хар 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 (5,13, 40).

Шартли равишда болалик қуйидаги даврлардан иборат деб қабул қилинган:

Янги туғилганлик (чақалоқлик) даври - ҳаётнинг дастлабки 3-4 ҳафтаси. Бола янги шароитга мослашади (у ўпкаси билан нафас олади, овқат ҳазм қилиш тизими ишлай бошлайди, танада иссиқлик бошқаруви йўлга қўйилади); унинг асаб тизими ҳали етилмаган - бош мия пўстлоғининг такомиллашмаганлиги туфайли фақат шартсиз рефлекслар намоён бўлади.

Эмиш даври - бир ёшгача бўлган давр. Марказий асаб тизими фаолияти такомиллаша бошлайди; шартли рефлекслар ишга тушади, ҳаракатлар шаклланади, бўй ва оғирлик тез орта боради.

Мактабгача ёшдан олдинги давр - 1 ёшдан 3 ёшгача. Бўй ўсиши бир оз секинлашади, ҳаракат кўникмалари такомиллашади; нутқ шаклланади; бола айрим гигиеник кўникмаларни эгаллайди.

Мактабгача бўлган давр - 3 дан 7 ёшгача. Ундан аввалги даврдаги каби у бўй ўсишининг бир оз секинлашуви билан тавсифланади. Бола ортиқча оғирликни йўқотади, унинг мушаклари мустаҳкамланиб, скелети кучли ривожланади. Мактабгача давр охирига келиб сут тишларининг алмашилиши бошланади. Бола катталар ейдиган овқатга ўтади, касалликларга тез чалинмайдиган бўлади (12, 35,39,43,44,).

5-6 ёшли болаларнинг ривожланиши. Мактабгача даврда гўё соғломлик ва тўлақонли жисмоний ривожланишнинг пойдевори қўйилади.

Мактабгача ёшдаги болаларда тана ҳали етарлича турғун эмас, ҳаракат имкониятлари ҳам чекланган. Уларнинг асаб тизими тез ривожланади, скелети ўсиб, мушак тизими мустаҳкамланади, ҳаракатлар такомиллашади. Диққат анча барқарорлашиб, болалар энг содда меҳнат кўникмаларини эгаллай борадилар. Гавданинг умумий статик беқарорлиги ҳамда динамик имкониятлари чекланганлиги 3-4 ёшли болаларга хос бўлиб, бу ёшдаги болаларда гавданинг юқори қисми, елка сатҳи мушаклари ва букувчи мушаклар нисбатан яхши ривожланган, 3-4 ёшли болаларда ҳаракатлар етарлича мувофиқ бўлмагани ҳолда ҳаракат фаоллиги юқори даражада бўлиб, бу ҳаракатларда йирик мушак гуруҳлари иштирок этади. Мазкур даврда узоқ муддат бир хил

вазият сақлаб турилса ёки бир турли ҳаракатлар бажарилаверса, тез толиқиш кузатилади (4,13,18,37).

7 ёшгача ўпка тўқимасининг тузилиши ҳали тўла ривожланмаган ҳолда бўлади; бурун йўллари, трахея ва бронхлар нисбатан тор, шу сабабли ўпкага ҳавонинг келиши бир оз қийинроқ; қовурғалар бирмунча қияроқ, диафрагма юқорироқ жойлашган, шунинг учун нафас олиш ҳаракатлари амплитудаси катта эмас. Бола катталарга нисбатан юзаки ва анча тез-тез нафас олади: 3-4 ёшли боланинг нафас олиш суръати - бир дақиқада 30 марта, 5-6 ёшда - 25 марта, катталарда 16-18 марта. Болаларнинг юзаки нафас олиши ўпкада ҳаво айланишининг нисбатан ёмон бўлиши, ҳавонинг ўпкада бир оз туриб қолишига олиб келади, ўсаётган организм эса тўқималарнинг кислород билан етарлича таъминланишини талаб қилади. Айнан шунинг учун ҳам очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар жуда муҳим бўлиб, улар ҳаво алмашишини фаоллаштиради. 3-4 ёшли болаларда ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) 400-500 см³ ни, 5-6 ёшда эса 800-900 см³ ни ташкил этади (13,17,37).

Болаларда етти ёшгача, гарчи уларда қон билан таъминланиш катталарникидан яхшироқ бўлса-да, суякларнинг шаклланиш жараёнлари тугалланмайди. Скелетда тоғайсимон тўқималар кўп бўлиб, шу туфайли унинг кейинги ривожи рўй беради; айнаи вақтда суякларнинг юмшоқлиги ҳам шу билан тушунтирилади. Мушак тўқимасининг ўсиши асосан мушак толаларининг йўғонлашиши ҳисобига юз беради. Аммо суяк-мушак аппаратининг нисбатан кучсизлиги ва тез толиқиши сабабли мактабгача ёшдаги болалар узоқ муддатли мушак зўриқишларига бардош беролмайдилар (13,99).

Кичик мактаб ёшидаги болалар юриш пайтида ҳали аниқ ҳаракатлана олмайдилар: улар ритмик тарзда югуролмайдилар, тез-тез мувозанатни йўқотиб йиқиладилар. Уларнинг кўпчилиги пол ёки ердан яхши итарила олмайдилар, оёқ қафтига тўла таяниб югуради. Улар ўз таналарини ҳатто арзимас баландликка ҳам кўтара олмайдилар, шунинг учун баландликка тўсиқлар оша ҳамда бир оёқлаб сакрашларни бажаришга қийналадилар. Бу даврда

мактаб ёшидаги болалар қизиқиш билан копток ўйнайдилар, лекин ҳали уларнинг ҳаракатлари ўзаро мувофиқлашмаган, кўз билан мўлжал олиш ривожланмаган: уларнинг коптокни илиб олишлари қийин. Болалар ҳар турли ҳаракатлардан тез толиқадилар, чалғийдилар (5,10,18,64).

5 - 6 ёшларга келиб болаларнинг ҳаракатлари анча мувофиқлашиб қолади, улар сакраш, тўсиқлар оша сакраб ўтиш, тўпни илиш кўникмаларини ўзлаштирадилар. 6 ёшлиларда енгиллик пайдо бўлиб, югуриш ритми барқарорлашади, ён томонга тебранишлар камаяди, улар баландликка, узунликка, тўсиқлар оша сакрайдилар, коптокни нишонга уришни ўзлаштирадилар, кўз билан мўлжал олиш кучаяди. Катта мактаб ёшидаги болаларнинг кичикларга қараганда гавдаси бақувват, мушаклари мутаносиб ривожланган. Юриш ва югуриш чоғидаги асосий ҳаракатлари аста-секин автоматик даражасига етади, ҳаракатлар мувофиқлиги кучаяди, қўл меҳнатига қобилият сезиларли даражада ортади. Турғунлик ортгани учун оддий мувозанат машқларини, чаққонлик билан югуришни амалга ошириш осонлашади. Болалар чидамлироқ бўла борадилар, бироқ улар дастлабки ҳолатларини тез-тез ўзгартириб, ранг-баранг ҳаракатларни бажаришлари лозим. Бу ёшда уларнинг фаолияти аста - секин мазмун билан бойиб, онглироқ бўла боради (12,18,34,38).

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг кўпгина олимлари фикрича, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялашдан мақсад шахснинг жисмоний ва маънавий маданияти асосларини шакллантириш, саломатлик заҳираларини соғлом турмуш тарзида фаол ҳамда узоқ муддат давомида амалга оширилаётган қадриятлар тизими сифатида юксалтиришдан иборатдир (22,37,44). Уларнинг мулоҳазаларидан келиб чиқиб, мактабгача ёшдаги болаларга нисбатан татбиқ этилса, жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қуйидагилардан таркиб топади.

– болаларда саломатлик, жисмоний тарбия ва спорт қадриятларини ўзлаштиришда онгли эҳтиёжни шакллантириш;

– боладаги жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ривожининг зарур ҳамда етарли даражасини таъминловчи жисмоний имкониятларнинг табиийликка мувофиқ ва индивидуал - мос ривожлантирилиши;

– билимларнинг мустақил машғулотлар ўтказишнинг бошланғич кўникмалари даражасида долзарблашуви.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси тизими, тузилишининг инновацион қўшимчаларига хос асосий муаммолар қуйидагилардир (13,35,36):

а) болаларнинг жисмоний ривожланиши жараёнини мақбуллаштириш учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш имкониятлари;

б) мактабгача ёшдаги болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва асосий ҳаракатларини шакллантиришнинг ёш хусусиятлари;

в) мактабгача болалар муассасаларида жисмоний тарбиянинг методологик муаммолари;

1.2. 5-6 ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари.

Болага туғилганидаёқ, унинг қонига алоҳида ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндиси ато этилган бўлади. Органлар, организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб, инсоннинг ҳар-хил жисмоний хусусиятларини белгилайди.

Е.А Пимонова (1990), Л.В Карманова ва бошқалар (1992) берган маълумотларга кўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлар (гавданинг барча ўлчамлари катталашуви) фониди уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди.

Шунга қарамай, мутахассислар, жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялаш айнан мактабгача даврда бошланиши керак, деб ҳисоблайдилар (Вавилова Е.Н, 1980; Кистяковская М.Ю., 1980; Волков А.В., 1981; Вильчковский Э.С., 1983).

Болалар ва ўсмирлар ҳаракат фаоллиги сифат жиҳатларини ривожлантиришнинг физиологик омиллари мушаклар ҳамда вегетатив органлар фаолиятининг бошқарилишини такомиллаштиришда намоён бўлади. Қисқа муддатли, тезкорлик ва куч ҳаракатларида асаб-мушак тизими фаолияти бошқарувини яхшилашга кўпроқ аҳамият берилади. Бирмунча узоқ муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функцияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади (22,35,74).

Бироқ болалар ва ўсмирлар организмнинг куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши эгаллайди (20,23,41).

Шундай қилиб, болалиқ даврида куч, тезлик ва чидамлилиқнинг ўзаро алоқадорлигига оид турли-туман шаклларни белгиловчи физиологик механизмлар ҳам хилма-хилдир. Шартли-рефлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки чидамликни ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади (22,34).

Боланинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси В.С.Фарфель (1959), Ф.Г.Казарян (1969), Л.В.Карманова (1971), Н.А.Фомин, В.П.Филин (1980) ва бошқаларнинг ишларида очиб берилган.

Олимлар фикрича, бола ҳаётининг олтинчи йили кучни (Г.М.Касаткина, 1982; В.Н.Новохатько, 1982), жумладан, тезлик-куч қобилиятлари ҳамда ҳаракатлар тезкорлигини (Н.А.Ноткина, 1980; М.Н.Королева,

1985) тарбиялашнинг сенситив даври ҳисобланади.

Олти ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамлилиқни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Н.В.Зимкин, 1956; В.Г.Фролов, 1977; Г.П.Юрко, А.В.Яшченко, В.В.Белоярцева, 1976; Н.А.Ноткина, 1980 ва б.).

Т.Ю.Логвинанинг (1991) фикрича, 5-6 ёшли болаларда куч, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқори-роқ.

Етти ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракатлар мувофиқлиги етакчи сифат бўлиб қолади (А.И.Козлов, 1964; Л.И.Пензуллаева, 1972; Г.М.Касаткина, 1982). Шунингдек, турли мувофиқлаш (координация) қобилиятларининг энг жадал ривожланиш даври 4-5 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор (Т.И.Осокина, 1983; 1986; Л.Т.Майорова, 1988; В.М.Зуев, 1982 ва б.)

Бунда ҳаракатларни такрорлаш, табақалаштириш (дифференциациялаш) ҳамда уларнинг ўлчамларини олиш қобилиятларининг кўрсаткичлари бўйича ўғил ва қиз болалар орасидаги жинсий тафовутлар аҳамиятсиз, яъни жиддий эмас. Бошқа кўрсаткичлар (вақт танқислиги шароитида ҳаракат фаолиятини тез ўзгартириш мақсадида мўлжал олиш қобилиятлари) бўйича етти ёшли ўғил болалар шу ёшдаги қизлардан ўзиб кета бошлайди. Бироқ ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларининг кўпгина кўрсаткичлари бўйича ўғил болаларнинг яққол устунлиги фақат 13-14 ёшларга келиб кўзга ташланади (В.С.Фарфель, 1975 ва б.).

В.М.Зуев (1992) тадқиқотларида кўлга киритган маълумотлар муаллифга мактабгача бўлган давр турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва ҳар хил муддатли ривожланиши билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба қизларнинг беш ва олти ёшларда, ўғил болаларнинг эса етти ёшга келиб ма-

коний аниқликқа оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. Беш ва олти ёшга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги қиз болаларникига нисбатан юқорироқ, етти ёшли ўғил болалар эса тенгдош қизларга нисбатан топшириқни ёмонроқ уддаладилар.

Қизларнинг барча ёш гуруҳларида ҳаракатнинг динамик хусусиятини такрорлаш аниқлиги ўғил болалардагига караганда юқорироқ.

Мактабгача бўлган даврда жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига хос жинсий тафовутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафовутларнинг катталиклари ҳамда ишончлилиги хусусидаги саволга узил-кесил жавоб бермайдилар.

Айрим тадқиқотчилар асосий ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси бобида ўғил болаларнинг қизларга нисбатан устунлиги ҳақида фикр юритиб, болаларга жисмоний тарбия жараёнида табақалаштириб ёндашиш зарурлигини таъкидлайдилар (Ц.В.Какабадзе, 1971; З.И.Кузнецова, ва б., 1974; А.Е.Любомирский, 1979) бошқалари етти ёшгача ўғил болалар ва қизларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасидаги фарқ у қадар жиддий эмас, уни жисмоний тарбия воситаларини танлашда эътиборга олиш шарт эмас, деб ҳисоблайдилар ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясига уларнинг жинсидан келиб чиқиб турлича ёндашиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатадилар (М.Н.Королева, 1985; Э.С.Вильчковский, 1989).

Кўпгина муаллифлар мактабгача ёшдаги болаларда алоҳида ҳаракат сифатларининг намоён бўлиш даражасида муайян ритм мавжудлигини аниқлаганлар. Ҳаракатларнинг энг юқори даражадаги мувофиқлиги кундуз кунини кузатилган. Мушакларнинг ишчанлик қобилияти баҳорда орта бориб июнда максимал қийматгача етади, айти вақтда жисмоний ривожланиш суръатлари ҳам тезлашади (К.В.Смирнов, 1980). Бундай қонуният Россиянинг барча иқлимий минтақалари учун хосдир.

Олимлар ноқулай иқлим шароитлари болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланишига салбий тасир кўрсатишини қайд этадилар

(Г.В.Сендек, 1972). Катта мактабгача ёшдаги болаларнинг алоҳида ҳаракат қобилиятлари ривожига сенситив даврларни эътиборга олган ҳолда акцентли таъсир кўрсатишнинг улкан имкониятлари тажриба ёрдамида тасдиқланган (Г.В.Шалигина, 1977; В.Г.Фролов, 1977; Г.М.Касаткина, 1982; М.Н.Королева, 1985; В.Г.Бакашвили, 1986; Л.Т.Майорова, 1988; В.М.Зуев, 1992 ва б.). Бу қобилиятлар шу ёш учун етакчи жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб, улар фақат даражани кўтаришгагина имкон бермай, бошқаларининг тўлақонли, ҳар томонлама шаклланишини таъминлайди (Н.А.Ноткина, 1980).

Катта мактабгача ёшдаги болаларда чидамлилиқни тарбиялашда жисмоний юкламаларнинг тузилишини татбиқ этар экан, И.Г.Мальцева (1988) олти ёшда бир томондан чидамлилиқ билан жисмоний ишчанлик қобилияти орасида, иккинчи томондан тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва чаққонлик орасида алоқадорлик ҳамда ўзаро бир-бирини тақозо этиш муносабатлари мавжуд эканлигини, улар кўп ҳолларда жуда аҳамиятли эканлигини аниқлади.

Буни, эҳтимол, алоҳида ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш жараёнидаги ўзаро алоқадорлиги асосида ётувчи турли машқлар ва ҳаракатларни бажариш вақтида рўй берадиган инсон организмидаги ўзгаришлар умумийлиги билан тушунтириш мумкиндир (В.С.Фарфель, 1957; Б.В.Сермеев, 1973; В.М.Зациорский, 1976; Б.В.Сермеев, В.Р.Николаев, 1979; В.С.Переверзев, 1985 ва ҳ.к.).

Шу нарса аниқланганки, тезкорлик характердан юклама кўпроқ кучлилиқни талаб қиладиган юкламалар учун қулай физиологик ҳолатларни яратди. Тезкорлик характеридан юкламага эга бўлган машқни куч сарфлаш характеридан юкламага эга бўлган машқ билан биргалик қўшиб яхши бажарилиши ҳам аниқланган (27,28,30) шу билан бирга, маълум шароитларда яъни куч талаб қиладиган машқдан сўнг тезкорлик характеридаги машқ бажариладиган, шунингдек, бунинг аксича бўлган машқ изчиллиқда бажариладиган, бу машқлар ижобий таъсир этиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида тезкорлик машқларини меъёрлашда ҳозирги замон талабларига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Жисмоний машқлар орқали бериладиган машқлар юкламаси ўқувчилар организмига мос бўлиши ўз навбатида соғломлаштириш вазифасини хал қилиб, жисмоний тайёргарлик даражасининг юқори самарадорликка эришишга олиб келади. (22,34,41).

Л.П.Матвеевнинг фикрича (29), юклама томонларининг ёки бу кўрсаткичлари жисмоний тарбия жараёнида юкламани баҳолаш ва уни бошқаришда ишлатилади. Юклама ташқи томоннинг ўлчамлари хажми зарурий бўлган ҳолларда чамаланади ҳамда организмнинг жавоб реакциясига қараб меъёрланади.

А.Т.Содиқов (1997), Б.Г.Бойбобоев (1999), Я.С.Вайнбаумларнинг таъкидлашича, махсус танланган жисмоний машқлардан тўғри фойдаланиш, уларни тўғри миқдорлаш ўқувчиларнинг табиий, морфофункционал ривожланишига ҳамда жисмоний тайёргарлигига ёрдам беради. (17,43).

Айни пайтда бу жараёнларни тартибга тушириш организмнинг функционал имкониятлари нормал ўсишини таъминлайди.

А.П.Матвеев (47) фикрича, жисмоний машқларнинг меъёрдаги юкламаси ўқувчилар организмига маълум даражада таъсир кўрсатади ва мушакларнинг ишлаш имкониятларини ошириш омили бўлиб ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда ўқувчилар организмига ортиқча жисмоний юклама қандай таъсир кўрсатиши бўйича катта маълумотлар тўпланган бўлсада, ўқувчи ёшлар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги жисмоний юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Дастурдаги асосий машқлар болаларнинг ёшига, жинсига ва тайёргарлигига қараб меъёрланмаган. Бундан ташқари қиз ва ўғил болаларнинг жисмоний тарбиясига табақали ёндашишда жисмоний юкламани қайси ёшдан бошлаб кераклигига тўла ўрганилмаган.

Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва

унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, шу билан бирга, жисмоний малакалар ва асосий ҳаракат сифатларининг ривожланишини сусайтиради.

Кўпгина илмий ишларда мактаб ёшидаги болалар организмнинг юрак-қон томир ва нафас олиш органлари тизими маълум даражада меъёрланган юкламага тўғри реакция бериши билан характерланиши қайд этилган.

Ички кўрсаткичлари машғулотлар жараёнида организм функцияларига кўрсатган таъсири, унга мослашиш, спортчи имкониятларига мос келишини баҳолашга имкон яратади. Бу кўрсаткичларда фақат юкломанинг ўзи эмас, балки организмнинг унга нисбатан жавоб реакцияси ҳам намоён бўлади. Ўз навбатида, жисмоний машқларни самарали бажаришини баҳолаш учун юкломанинг ташқи ва ички томонларининг янгилианишини назарда тутиш муҳимдир. (33,35,42).

Етти ёшга келиб, жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида миқдорнинг ва алоқадорлик даражасининг камайишига мойиллик кузатилади (И.Г.Мальцева, 1988). В.К.Бальсевич (1988), М.А.Годик (1988) куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонликни фаол ривожлантиришни бу даврда жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим мақсадлардан бири деб ҳисоблайдилар, чунки мазкур ёш даврида болалар энди мураккаб ҳаракат фаолиятларини бажара оладилар.

Асосий ҳаракат турлари бўйича кўникмаларнинг шаклланиш тезлиги ва мустаҳкамлиги энг аввало жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир (А.И.Бикова, 1941; Е.Г.Леви-Гариневская, 1960; Э.С.Вильчковский, 1989; С.Я.Лайзене, 1987; И.И.Сергееня, 1973; Ю.Ю.Рауцкис, 1976 ва б.). Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами худди тананинг барча ўлчамлари катталикларига (узунлиги ва оғирлиги) бўлгани каби юқори даражададир. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб турувчи болалар орасида ўша дастур

асосида ўтказилган тадқиқот ҳаракат сифатларининг намоён бўлишига ирсий таъсиротлар даражасининг пастигини кўрсатди.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси бўйича турли адабиётларда болаларнинг жисмоний ва ҳаракат тайёргарлиги жараёни мазмуни бир хил талқин этилмайди.

Масалан, Т.И.Осокинанинг (51) дарсликларида ҳаракат фаолиятларини шакллантириш билан бирга жисмоний сифатлар: чаққонлик (шу жумладан, ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятлари), умумий чидамлилиқ, тезлик-куч сифатлари, шунингдек, мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш зарурияти қайд этилади. А.В.Кенеман ва Д.Б.Хухлаеванинг (60) ўқув кўлланмасида куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик, тезкорлик каби жисмоний сифатларни мувозанатни сақлаш қобилиятини алоҳида ажратган ҳолда ривожлантириш зарурати хусусида сўз боради.

Шуни қайд қилиш керакки, амалиётчи ходим учун муайян усулий тавсиялар, тадқиқотларда ўрнатилган мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракатлари шаклланиши ҳамда жисмоний сифатларининг ривожланишига оид ёш хусусиятларига асосланган етарли миқдордаги илмий-усулий адабиётлар ва дастурлар мавжуд эмас.

Шунга кўра, бизнингча, жисмоний тарбиянинг асосий тамойилларидан бири – жисмоний тарбия йўналишларининг ёшга адекватлиги тамойили – мазкур жараённинг устувор йўналишини унинг турли босқичларида инсоннинг ёшга мувофиқ ривожланиш тенденцияларига мос равишда ўзгартиришга мажбур қиладиган тамойил етарлича амалга ошмайди (19,28).

А.Н.Ливицкий, Х.А.Мелиев (35) ва бошқалар фикрига кўра, мактабгача таълим муассасаларидаги ўқитиш ва тарбияга оид мавжуд дастурлар таҳлили болалар билан кун тартибида ўтказиладиган жисмоний тадбирларнинг бош вазифаси асосий ҳаракатларнинг шаклланиши эканлигидан далолат беради. Мазкур мақсадни рўёбга чиқариш учун уларда,

одатда, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлган кенг қамровли ўқув материали тақдим этилган.

Айни вақтда мактабгача таълим муассасасидаги жисмоний тарбия вазифаларида кичик ёшлардан бошлаб жисмоний сифатларни мақсадли йўналтириш зарурати тўғрисидаги мулоҳазаларнинг йўқлиги эътиборни тортади. Фақат тайёрлов гуруҳи учун дастурда (139) чаққонлик, тезкорлик, чидамлик ва кучни такомиллаштиришнинг мақсадга мувофиқлиги ҳақидаги муайян эслатма пайдо бўлади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, мактабгача ёшда саралашнинг прогностик шакли муайян мураккабликларни юзага келтиради. Беш-етти ёшли болаларда ҳаракат сифатлари даражасини бевосита тестлаш ноаниқ натижа беради, чунки бу натижа мазкур сифатнинг мавжуд имкониятлари билан боғлиқми, ёки унинг ёшга боғлиқ ҳолда шаклланиш суръатлари – тезлашган ёхуд секинлашган суръатига хос хусусиятларгами, аниқ эмас (Никитюк Б.А. ва б., 1975).

Адабиётларда мактабгача ёшдаги болаларда мактабгача таълим муассасаси шароитида ҳаракат сифатларини мажмуали ривожлантириш бўйича етарли миқдордаги тадқиқотлар мавжуд эмас.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

2.1. Илмий-услубий адабиётлардан олинган маълумотлар таҳлили ва уларни умумлаштириш.

Илмий тадқиқотлар ҳамда жисмоний тарбияни ривожланиш муаммоларига оид адабий маълумотларни умумлаштириш давомида қуйидаги масалалар бўйича эълон қилинган ишлар таҳлил этилди: мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбияни чегараловчи меъёрий базанинг (заҳирани) аҳволи; мактабгача ёшдаги бугунги кун болаларининг жисмоний ривожланишини ва саломатлиги тўғрисида маълумотлар; жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоси, бизнинг битирув ишимизда ўз аксни топган.

2.2. Педагогик кузатувлар.

Мактабгача таълим муассасаси кун тартибида жисмоний сифатларни очиш учун педагогик кузатувлардан фойдаланилди. Тадқиқот жараёнида Сирдариё вилояти Гулистон шаҳар “Қувонч” болалар боғчасида ўтказилган 6 та жисмоний тарбия дарси, шунингдек, ўқув машғулотларининг мазмуни, болаларнинг у ёки бу вазифани бажаришга муносабати машқларни тўғри бажариш малакаси ва бошқа кўрсаткичлар таҳлил қилинди.

2.3. Тадқиқот усуллари.

Қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ишда қуйидаги тадқиқот усулларидан фойдаланилди: илмий – усулий адабиётлардан олинган маълумотларни таҳлил этиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

2.4. Педагогик тестлаш.

Педагогик тестлаш 5-6 ёшли болалар жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасига хос ёш-жинс хусусиятларини аниқлаш ҳамда жисмоний тайёргарлигини ошириш мақсадида амалга оширилди. Тестларнинг ишончли ва ахборотга бойлиги В.К.Бальсевич, В.М.Зациорский, Ю.К.Чернишенко, А.Баландин каби қатор муаллифларнинг илмий ишларида асослаб берилган.

2.5. Педагогик тажриба.

Педагогик тажриба мактабгача таълим муассасалари (МТМ) жисмоний сифатларни мақсадли ривожлантириш тамойили бўйича амалий қўллаш самарадорлигини, шунингдек, уларнинг ўзаро алоқаси ҳамда ўзаро таъсирини аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Сирдариё вилояти Гулистон шаҳар “Қувонч” болалар боғчасида ўтказилган

2.6. Тадқиқотларни ташкил этиш

Тадқиқотлар 2 босқичда ташкил этилди. Биринчи босқичда тадқиқотнинг илмий йўналишини аниқлаш бўйича иш олиб борилди. Адабиётлар таҳлил қилинди. Қидирув педагогик тажрибасини ўтказиш ва тадқиқотни ташкил этиш дастури ишлаб чиқилди (2015 йилнинг октябридан 2016 йилнинг июнигача).

Иккинчи босқич Сирдариё вилояти Гулистон шаҳар “Қувонч” болалар боғчасида ўтказилган 2015 йилнинг ноябридан 2016 йил мартигача давом этди. Бу босқичда 5-6 ёшли болалар жисмоний сифатлари ривожланиши йиллик ёш-жинс динамикаси устида тадқиқотлар ўтказилди. 5-6 ёшли ҳар икки жинсдаги бир гуруҳ болаларнинг ноябрь ва июн ойларидаги тестлаш

маълумотлари таққосланди. Мазкур тадқиқотлар асосида мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий жисмоний сифатлари орасидаги боғлиқликнинг дастлабки маълумотлари аниқланди.

Бутун малакавий битирув иши даври давомида илмий-усулий адабиётлар устида узлуксиз ишланди, мактабгача болалар муассасалари ходимларининг илғор тажрибалари ўрганилди, шунингдек, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёни устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Текширилувчилар контингентига тавсифнома.

Тадқиқотда “Қувонч” болалар боғчаси тарбияланувчиларидан: 5 ёшлилар – 17 ўғил бола ва 12 қиз бола, 6 ёшлилар 14 ўғил ва 13 қиз болалар иштирок этди.

III БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ.

3.1. 5-6 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси ва ёш хусусиятлари.

Ҳозирги вақтда кўпгина олимлар ва мутахассислар мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимини жиддий ўзгартириш зарурати тўғрисидаги масалани кун тартибига қўймоқдалар. Жамият ҳаётининг тўхтовсиз ўзгариб турган ижтимоий-иқтисодий шароити, мазкур муаммонинг ечимига ҳар бир муайян мактабгача таълим муассасасидаги турли усулий ёндашувлар, бундай болаларнинг саломатлиги ва бошқа сабаблар жисмоний сифатларнинг жараёнларнинг ҳам ривожланишига хос ёш динамикасига жиддий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун тадқиқотимизнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- мактабгача ёшдаги болалар жисмоний сифатлари жараёнларининг динамикаси ҳамда ёш хусусиятларини аниқлаш;
- мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий жисмоний сифатлари жараёнлари орасидаги ўзаро алоқалар қонуниятларини аниқлаш;

Тадқиқотлар ўқув йилининг боши ва охирида ўтказилди (2015 йилнинг ноябридан 2016 йилнинг июнигача). Турли жисмоний сифат кўрсаткичларининг мутлақ 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 мутлақ кўрсаткичлари нисбий бирликларда кўрсатилди. Улар интеграл кўрсаткичлар мутлақ катталикларини қўлланилган тестлар миқдорида бўлиш натижасида олинди.

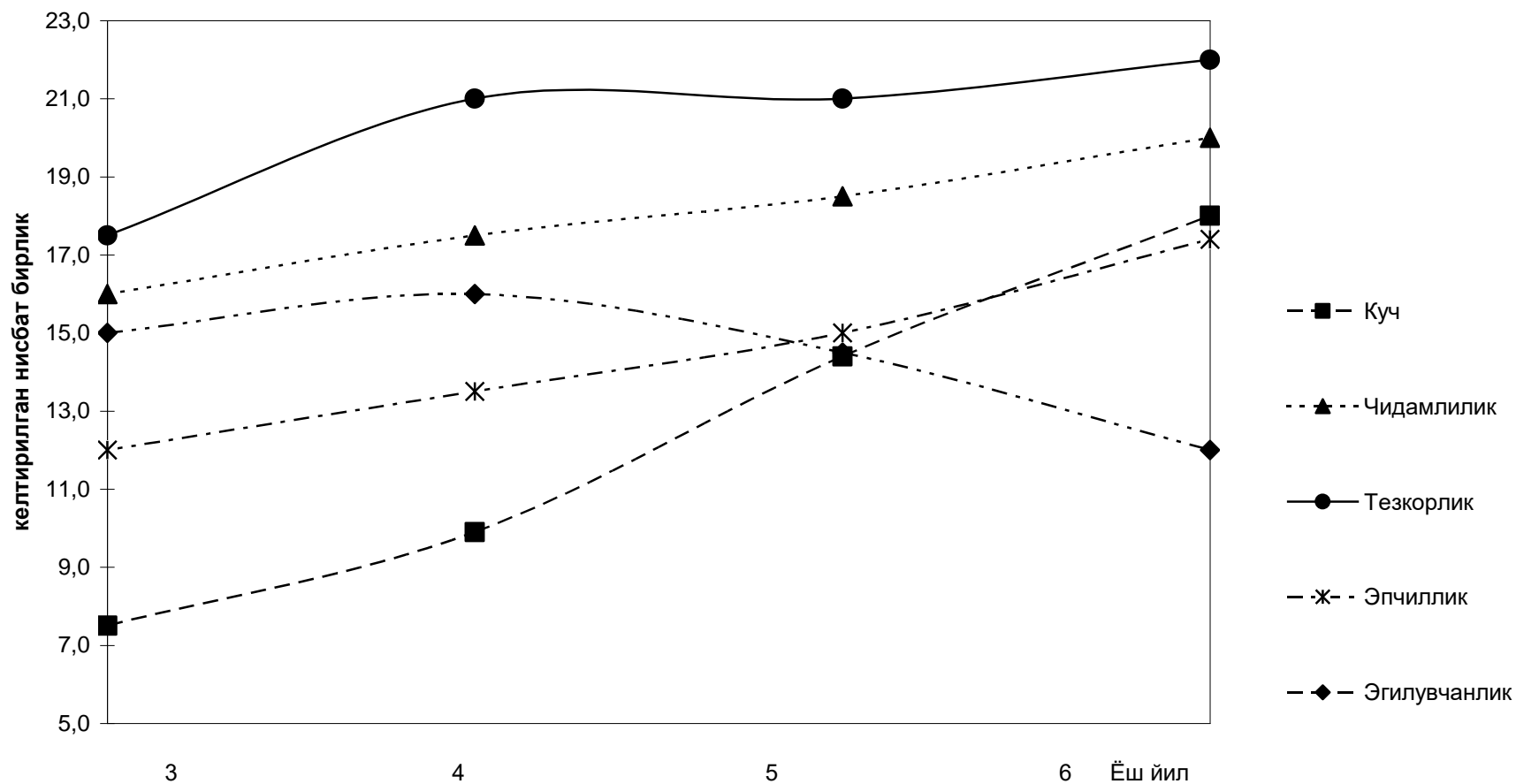
Турли ёшдаги болалар кўрсатган натижаларнинг ўсиш суръатларига

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 тадқиқ этиш 5 ёшдан 6 ёшгача бўлган болаларнинг барча жисмоний сифатлари ривожланиш даражасининг табиий ўсишини аниқлашга имкон берди (1-расм) Аммо ҳар бир текширилаётган жисмоний сифатда тегишли ёш хусусиятлари намоён бўлади.

Шундай қилиб, 5 ёшдан 6 ёшгача бўлган ўғил ва қиз болалар гуруҳларида куч имкониятлари сезиларли ортади ($P < 0,05$). Бунда 5-6 ёшда ўғил болалар кучлироқ эканлиги маълум бўлди. 5 ёшдан 6 ёшгача бўлган ўғил болаларда куч имкониятларининг ўсиш кўрсаткичлари ишончли эди ($P < 0,05$ дан $P < 0,01$ гача).

Ўғил болалар ва қизларнинг ўртача гуруҳ маълумотларини таҳлил этиш шунини кўрсатдики, бу болалар барча ёшда кучининг ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилади. Бироқ бу жисмоний сифатда ўғил ва қиз болалар орасидаги ишончли тафовутлар (жинсий диморфизм) фақат 5 ва 6 ёшларда кўзга ташланади.



3.1-расм. Ўғил болаларнинг жисмоний сифатлари интеграл кўрсаткичларининг нисбий ўртача гуруҳ қийматлари ёш динамикаси

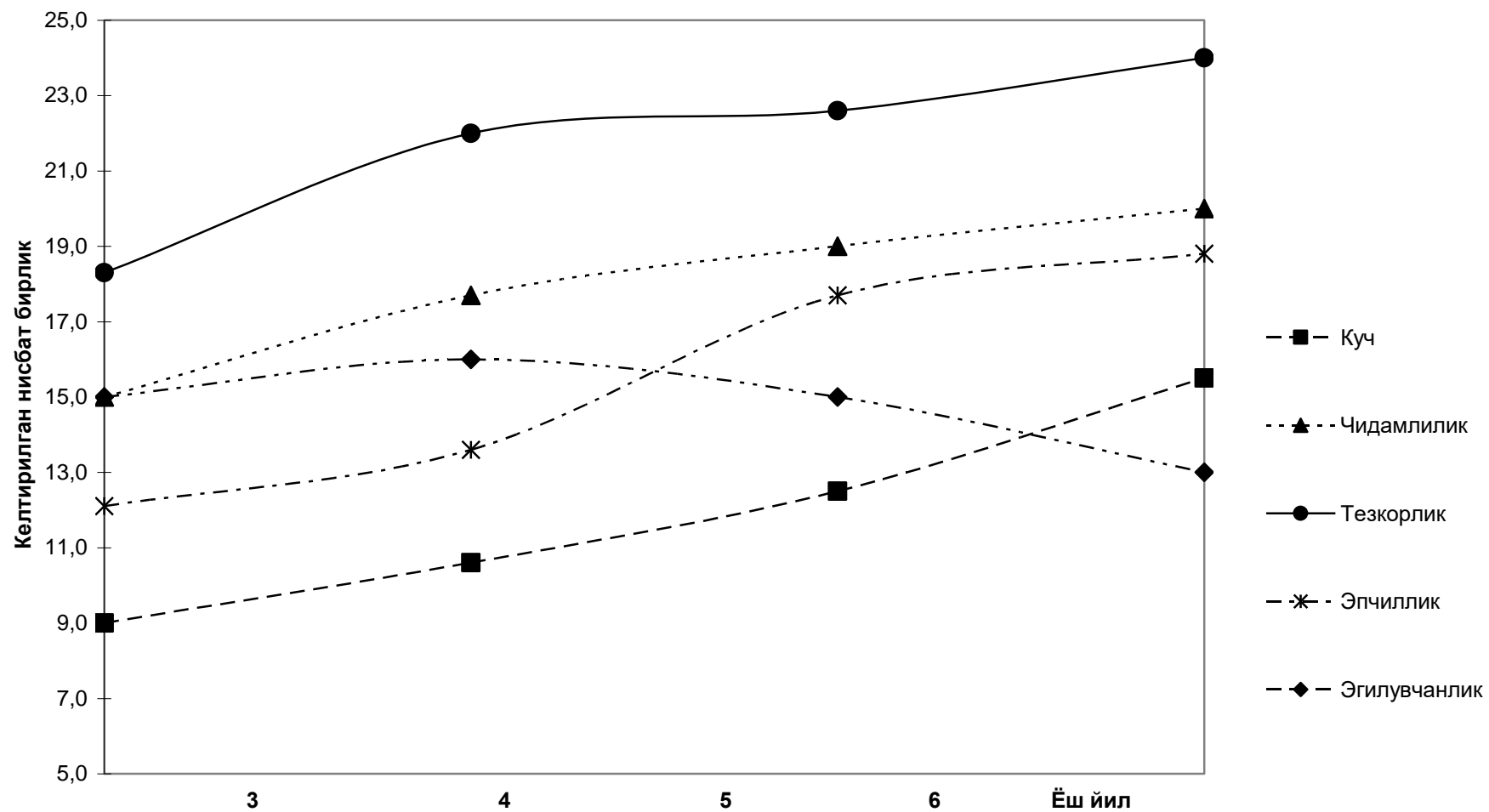
5-6 ёшли ўғил ва қиз болаларда чидамлик ва чаққонликни ривожлантиришнинг ёш динамикаси куч имкониятларини таҳлил қилиш чоғида кузатилган ўзгаришларни эслатади (1-расм). Тезкорликнинг ривожланиш даражаси 5 ёшга нисбатан 6 ёшли ўғил болаларда ҳаммадан кучлироқ намоён бўлди ($P < 0,05$).

Бошқа чегарадош ёшли ўғил болаларда жимоний таёргарликнинг бу кўрсаткичи ишончли ўзгармайди. Қизларда эса ёш ошган сари, айниқса, беш ва олти ёшларда аввалги ёшларга нисбатан тезкорликнинг ривожланиш даражасида тобора ўсиш кайд этилади ($P < 0,05$). Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам эгилувчанлик кўрсаткичлари тўрт ёшдан беш ёшгача бўлган ораликда ошиб боради. Кейинги ёш даврларида мазкур жисмоний сифатнинг жуда ишончли бўлмаса-да, ҳар ҳолда пасайиши кузатилади. Олти ёшлардан ташқари биз ўғил ва қиз болалар орасида эгилувчанликнинг ривожланиш даражасида ишончли тафовутларни кўрмадик.

Биз учун 5-6 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришларни мактабгача таълим муассасасидаги табиий (тажрибавий эмас) шароитларда тадқиқ этиш қизиқ эди. Шу мақсадда биз йиллик циклда жисмоний сифатларнинг ривожланиши интеграл кўрсаткичлари динамикасини ўргандик.

Дастлабки тадқиқотлар МТМда ноябрда, якунийлари эса июнь ойида ўтказилди. Демак, иккинчи тадқиқотгача 6 ёшли болалар пайдо бўлди. Бирок бунда болаларнинг сони умумий миқдорнинг ўртача 30-35 % инигина ташкил этарди ва бундай ёш даврида улар кўпи билан 5 ойгина бўлишди, шунинг учун биз уларни танлаб олинганлар орасидан чиқариб юбормадик.

Ўқув йили охирида 5-6 ёшли барча болаларнинг жисмоний сифатлари ривожига дастлабки кўрсаткичларда ўзгаришлар кузатилди.



3.2-расм. Қизлар жисмоний сифатлари интеграл кўрсаткичларининг нисбий ўртача гуруҳ қийматлари ёш динамикаси

Аммо йил давомидаги бундай ўзгаришларнинг катталиги ва хусусиятлари ўғил болаларда ҳамда қизларда турлича бўлди. Масалан, агар ўғил болаларда йил давомида куч кўрсаткичларидаги ишончли ўзгаришлар фақат 5 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 беш 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 беш ва олти ёшларда анча яхшиланди.

Агар ўғил болаларда ёш гуруҳларида йил давомида эгилувчанлик кўрсаткичлари яхши томонга ўзгарган бўлса (уч ёшдагина жиддий), қизларда бу ижобий жараён фақат уч ва тўрт ёшда қайд этилган. Шундай қилиб, 5-6 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. Айти пайтда ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам барча ёш гуруҳларида жисмоний сифатларнинг мутлақ кўрсаткичларидаги ўзгаришлар хусусияти бир хил эмас. Жинсий диморфизм кучнинг намоён бўлишида 5 ва 6 ёшда, чидамлилик ҳамда чаққонликда – 5 ёшда, эгилувчанликнинг намоён бўлишида 5 ёшда айниқса яққол ифодаланади. Бошқа ҳолларда 5-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг нотекис ривожланиш хусусияти кўзга ташланади.

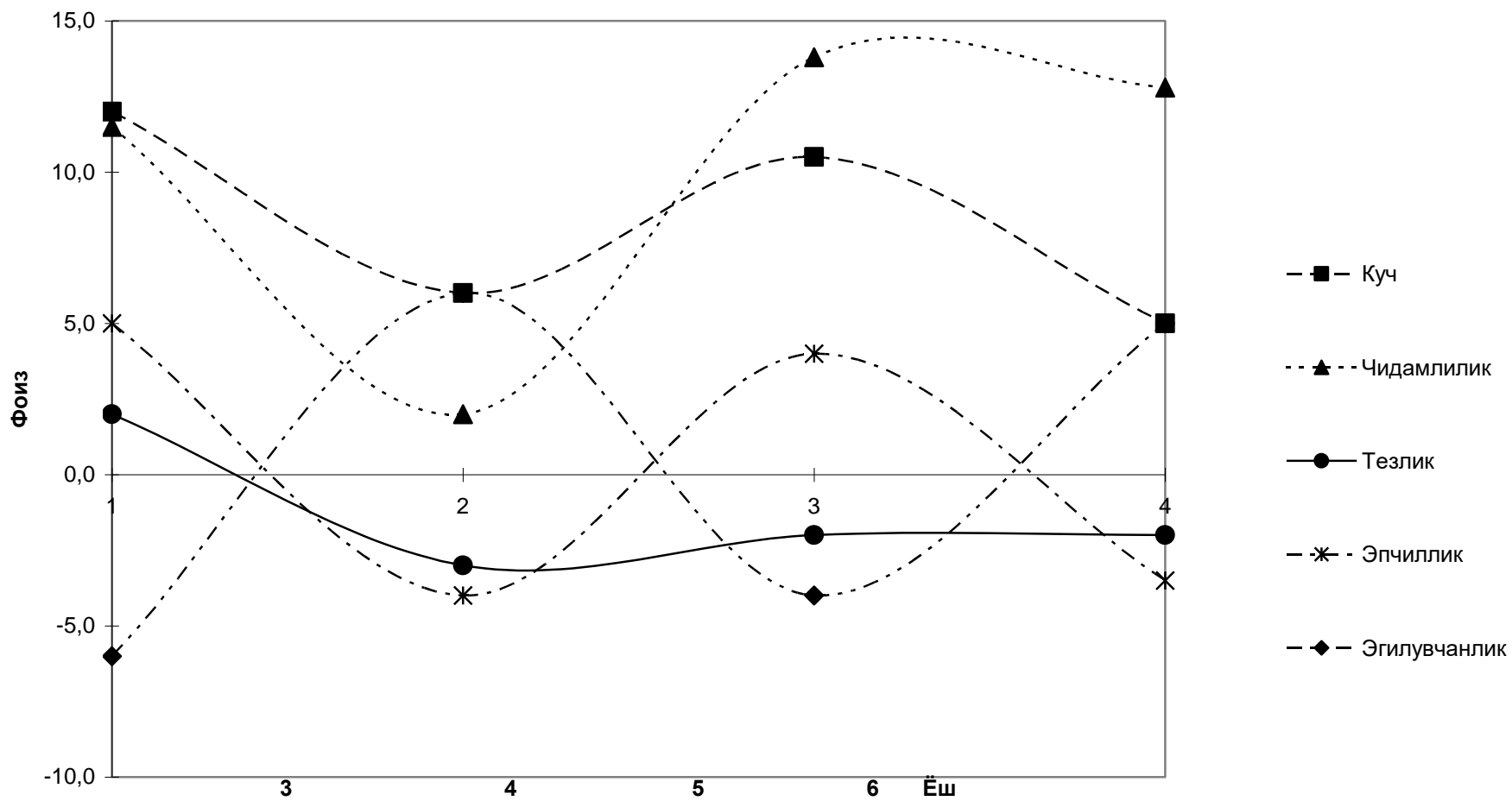
Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари таҳлил этилганда, мазкур фактлар айниқса ёрқин намоён бўлди.

3.2. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига хос хусусиятлар

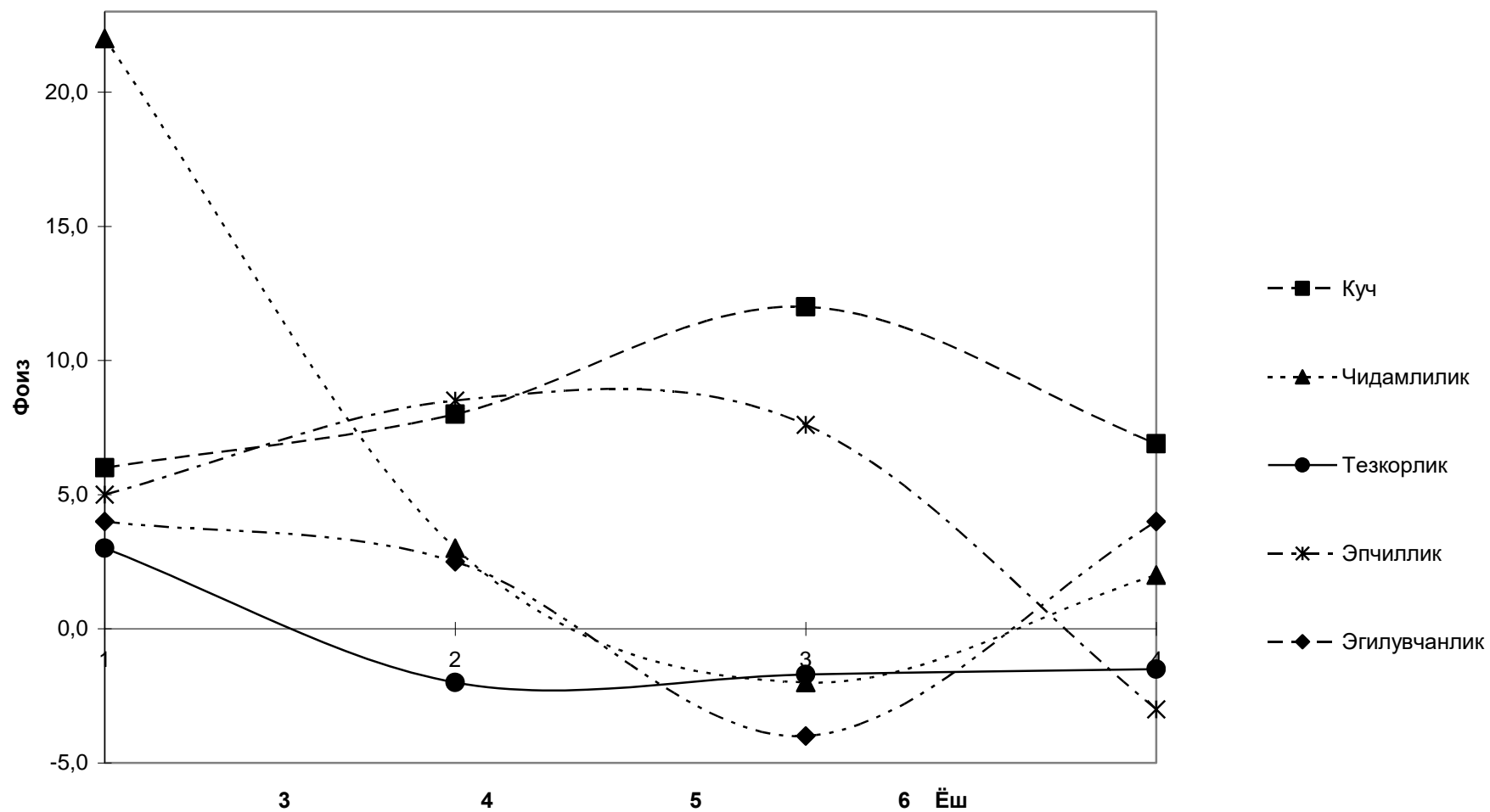
Юқорида таъкидланганидек, жисмоний сифатлар кўрсаткичлари ўсиш суръатларининг ёшга кўра ўзгаришларини таҳлил этиш йиллик циклда гуруҳнинг ўртача кўрсаткичларини тадқиқ этиш асосида амалга оширилди.

Беш ёшдаги ўғил болалар чидамлилиқ (13,8%) ва куч (10,5%) кўрсаткичларининг, қизлар эса куч (12,0 %) ҳамда чаққонлиқ (7,6%) кўрсаткичларининг юқори ўсиш суръатларини сақлаб қолдилар.

Олти ёшда ўғил болаларда чидамлилиқ (12,8%), қизларда эса куч (6,9 %) кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари айниқса юқори эканлиги маълум бўлди. Юқорида келтирилган маълумотлар турли жисмоний сифатларнинг қатор кўрсаткичлари ўсиш суръатларидаги ижобий ўзгаришлар тўғрисида хабар беради. Бироқ тадқиқотларимиз давомида ўғил болаларда тўрт ёшдан бошлаб тезкорлиқнинг, тўрт ва олти ёшда чаққонлиқнинг, беш ва олти ёшда эса эгилувчанлиқнинг интеграл кўрсаткичларида ўсиш суръатлари пасайганлиги аниқланди. Қизларда шундай салбий ўзгаришлар – беш ёшда чидамлилиқни, тўрт ва беш ёшда тезкорлиқни, олти ёшда чаққонлиқни, беш ёшда эса эгилувчанлиқни таҳлил этганда, кўрсаткичларнинг ўсиш суръатлари пасайиши қайд этилди (2 ва 3-расмлар).



3.5-расм. Ўғил болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръати



3.6-расм. Қиз болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръати

Шу тариқа, 5-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш суръатларига хос ёш хусусиятларини тадқиқ этиш амалда барча жисмоний сифатлар ривождаги жинсий диморфизмни аниқлашга имкон берди. Болалар тарбияланадиган МТМдаги табиий шароит уларнинг жисмоний сифатлари бир меъёردа ривожланиб боришига имкон бермайди. Буни фақат куч ҳамда чидамлилиқ, камроқ – тезкорлик ва эгилувчанликка нисбатан амалга ошириш мумкин бўляпти.

3.3. Педагогик тажрибани режалаштириш ва унинг мазмуни

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси устидаги тажрибаларни режалаштириш амалга оширилди. 2 ҳафта давомида мактабгача ёшдаги болалар шу мақсадда махсус табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни изчиллик билан бажардилар, улар бешта жисмоний сифат кўрсаткичларининг биттаси ёки бир нечтаси билан кучлироқ ривожлантирилишига қараб уйғунлаштирилган эди. Масалан, куч ва диққат, куч ва тасаввур. Куч имкониятларидан ташқари ёш ва жинсни ҳисобга олган ҳолда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанликнинг такомиллашишидаги ўсишлар ҳам ўрганилди. 2 ҳафта мобайнида болалар беш хил жисмоний сифатнинг бирини кучлироқ ривожлантиришга қаратилган.

Статистик ишлов бериш натижасида 5-6 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, 5 ёшли қизчаларнинг чидамлилигини тавсифлаш учун кўйидаги тестлардан фойдаланилди: 60 ва 100 м га югуриш; 4 ёшлилар учун 70 ва 100 м га югуриш; 5 ёшлилар учун 90 ва 120 м га югуриш; 6 ёшлилар

учун биринчи тўхташгача ва 100 м га югуриш. Демак, барча ёш гуруҳлари учун фақат битта тест такрорланган – 100 м га югуриш. У ёки бу тестларнинг қўлланилиши тўғрисида қуйида 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 куни давомида тажриба гуруҳи болалари 2-иловада келтирилган схема бўйича бешта жисмоний сифатдан бирини кўпроқ ривожлантириш қаратилган. 15 кунлик тажриба даври тугаганидан кейин болалар яна назорат машқларини амалга оширишга ўтдилар, бундан мақсад – дастлабки кўрсаткичларга нисбатан педагогик тажрибанинг натижаларига баҳо бериш. Навбатдаги жисмоний сифат худди шу услубда кейинги 25 кун мобайнида тадқиқ этилди. Шу тариқа жами 5 хил жисмоний сифатни текшириш 5 ҳафаталик педагогик амалиёт давомида амалга оширилди.

ХУЛОСАЛАР

1. Жисмоний тарбиянинг баён этиладиган мақсадлари билан 5-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигини ривожланишининг мавжуд аҳволи орасидаги зиддиятларнинг ўсиб бориши 5-6 ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш аҳамиятига ўзгаришлар киритиш эҳтиёжини юзага келтиради.

2. Жисмоний тарбия амалиётида 5-6 ёшли болалар ёш-жинс динамикасининг аниқланган хусусиятларига ҳамда жисмоний сифатлари ривожлантириш суръатларига таянади

3. 5-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг табиий динамикасига хос ёш хусусиятларига жиддий таъсир кўрсатди.

4. Алоҳида жисмоний сифатлар орасидаги алоқаларнинг хилма-хиллиги ва ишончилиги 5 ёшда айниқса яққол ифодаланса, 6 ёшда бунинг акси. Катта мактаб ёшида юқорида айтиб ўтилган алоҳида кўрсаткичларнинг ўзаро таъсирида танланиш даражаси ўғил болаларда қизларга нисбатан юқорироқ бўлади.

5. 5-6 ёшли болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлик даражасини такомиллаштирилди.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислоҳотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий сиёсатининг устувор йўналишлари. – Т.: Ўзбекистон, 1993.-54 б.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига кириштириш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
- 9.Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли – Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б.
10. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги. // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.

13. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони // Туркистон. - 1993.-6 март.

15. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.

16. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФИС, 1978. – 224 с.

17. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям //Теория и практика физической культуры. –Москва, 1987. - №9. – С.61-62.

18. 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

19. Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // Физическая культура и здоровье детей и х. подростков. - М., 1966. - С.69-74.

20. Бакашвили В.Г. К вопросу о физическом воспитании детей дошкольного возраста в семье // Научно-практические аспекты физической культуры и спорта: Сб. науч. тр. - Тбилиси, 1986. - С. 57-61.

21.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988. -

22.Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье //Физическая культура. - 1997. - №3. - С.50.

23.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-228 с.

- 24.Быкова Л.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям.- М.: Просвещение, 1991.- 60 с.
- 25.Вавилова Е.Н Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.Просвещение, 1981 - 96 с
26. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье,1981.-120 с.
- 27.Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М., 1976.- 150 с.
- 28.Годик М.А. Спортивная метрология. - М: ФиС, 1988. - 192 с.
- 29.Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.- М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.-264 с.
- 30.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - М.: Нар.асвета, 1978.-88 с.
- 31.Дворкин Л.С, Рапопорт Л.А. Начальное физкультурное образование детей (от рождения до шести лет). Екатеринбург: УГТУ, 1998. - 109 с.
- 32.Дети и здоровье: Сборник материалов научно-практической конференции по проблемам дошкольного физического воспитания (23- 25 ноября 1992 г.), Иркутск / Под общ. ред. канд.пед.наук А.И.Кравчука и д-ра пед. наук Ю.П.Симакова. - Омск, 1993. - С. 8-9.
- 33.Ермакова З.И. Изменение физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста под влиянием различных двигательных режимов: Автореф. дис...канд.пед. наук. -Минск, 1974. -28 с.
- 34.Зациорский В.М. Воспитание физических качеств // Теория и методика физ. воспитания. - М., 1976. - Т.1. - С. 169-228.Международная педагогическая академия, 1994.-С.23-26.
- 35.Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: ФиС, 1956. - 206 с.
- 36.Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989. -126с.

37.Зуев В.М. Формирование точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре: Дис...канд. пед. наук. - М., 1992. -177 с.

38.Каданцева Г.А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет // Теория и практика физкультуры. - 1993. - №11-12. - С.40-41.

39.Карманова Л.В. Развитие движений детей 5-6 лет при ежедневных занятиях физкультурой, организованных на воздухе: Материалы всесоюз. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания в дошкольных учреждениях X Крайнего Севера. - Норильск, 1971. -С.76-78.

40.Карманова Л.В., Шебеко В.Н., Логвина Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников: Метод, рекомендации - Мнм ГГИФК, 1992. - 33 с.

41.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: Просвещение, 1978.- 123 с.

42.Кеткин А.Т., Варламова Н.Г., Евдокимов В.Г. Антропометрические показатели и физическая работоспособность. Физиология человека. - 1984. - Т.Ю. -№1.-С. 112-116.

43.Кузнецова М. Двигательная активность детей //Дошкольное воспитание. - 1993.-№9.-С. 24-26.

44.Кузнецова З.И., Белякова Н.Г., Мейксон Г.Б., Сабиров Ю.А. Методы исследования проблем физического воспитания детей и подростков // Спорт в современном обществе: Материалы всемир. науч. конгресса. - М., 1974. -С. 159-160. .

45.Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движения у детей. - М.: Педагогика, 1979.-210 с.

46.Лях В., Панфилова Н. Развивать координационные способности //Дошкольное воспитание.- 1991.- №7.- С. 16-19.

47.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-182 с.

48. Мотылянская Р.Е., Артамонов В.Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни. Метод, разработ. для студентов и слушателей. - М.: ФПК ГЦОЛИФК, ГЦОЛИФК, 1992. - 51с.

49. Ноткина Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис...канд.пед. наук. -Л., 1980. - 18с.

50. Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. - СПб., 1995.- 64 с.

51. Осокина Т.И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения для дошкольников.- М.: Просвещение, 1966.- 157 с.

52. Пензулаева Л.И. Исследование физической подготовленности детей дошкольного возраста: Автореф. дис...канд.пед.наук. - М., 1972. - 20с.

53. Пензуллаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: Просвещение, 1988. –143 с.

54. Усманхаджаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги // Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида. Тошкент «Янги аср авлоди». 2005. – б.61.

55. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М., 1975. - 204 с.

56. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Ф и С, 1980. –255 с.

57. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. -М.:ФиС, 1972.-С.5-46.

58. Фролов В.Г. Возрастные особенности проявления выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада: Автореф. дис. .канд. пед. наук. - М, 1977. - 24с.

59. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.- М.: Просвещение, 1986.- 89 с.

60. Хухлаева Д.В.. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1988.- 207 с.