

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Ziyatov Muhammad Namazovich,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti o'qituvchisi

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зиятов Мухаммад Намазович, преподаватель

Самаркандского государственного медицинского университета

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

Ziyatov Mukhammad Namazovich,

Samarkand State Medical University, teacher

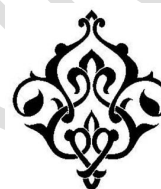


+998944116669

e-mail:

ziyatovmhammad@gmail.

com



Annotatsiya: Hozirgi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy jihatdan sog'lom va har tomonlama yetuk shakllanishi eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan gimnastika mashg'ulotlari ushbu yosh davridagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda beqiyos ahamiyatga ega. Bola harakatlar orqali atrof-muhitni anglaydi, sevgi, mehr-muhabbatni his qiladi va tushunishni o'rganadi. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika darslari esa bolalarning har tomonlama kamol topishi uchun keng imkoniyatlarni yaratadi. Jismoniy faolliklar bolaning miyasi, yurak va qon aylanish tizimi, nafas olish hamda boshqa hayotiy tizimlarining sog'lom rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, bunday mashg'ulotlar organizmni chiniqtirib, uning barqarorligini mustahkamlaydi.

Shu omillarni inobatga olgan holda, mutaxassislar bolalar salomatligiga mas'uliyatli, sinchkov va ehtiyotkor munosabatda bo'lishlari zarur. Bolalar ishtirokidagi mashg'ulotlar davomida ular nafaqat topshiriqlarni bajarish, balki jismoniy, axloqiy va shaxsiy fazilatlar jihatidan ham tarbiyalanishlari lozim. Shu bilan birga, harakatlar orqali estetik zavq olishlari va ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari ta'minlanishi kerak.

Kalit so'zlar: Sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, vosita usul, majmuaviy mashqlar, jismoniy sifatlar.

Abstract: In today's world, ensuring the physical health and holistic development of preschool-aged children is one of the key priorities. Health-oriented gymnastics lessons play an invaluable role in improving the physical preparedness of children at this stage. Through movement, children not only explore the world but also develop emotional sensitivity and understanding. Such physical activity contributes to the healthy development of the brain, cardiovascular system, respiratory functions, and other vital body systems. Therefore, specialists must approach children's health with care and attention, ensuring that physical training also fosters moral, personal, and aesthetic development. The article emphasizes the importance of systematic and developmentally appropriate exercises in shaping children's flexibility, coordination, endurance, and overall physical growth.

Keywords: Physical development, preschool age, health gymnastics, flexibility, coordination, physical qualities.

Аннотация: В современном мире обеспечение физического здоровья и всестороннего развития детей дошкольного возраста является одной из важнейших задач. Оздоровительная гимнастика играет незаменимую роль в повышении физической подготовки детей в этом возрасте. Движение помогает детям познавать окружающий мир, развивать эмоциональную восприимчивость и понимать чувства. Физическая активность способствует здоровому развитию мозга, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других жизненно важных функций организма. В связи с этим специалисты должны проявлять ответственность и внимание к здоровью детей, обеспечивая гармоничное физическое, моральное и эстетическое воспитание. В статье подчеркивается значение систематических и соответствующих возрасту упражнений в формировании гибкости, координации, выносливости и общего физического роста детей.

Ключевые слова: Физическое развитие, дошкольный возраст, оздоровительная гимнастика, гибкость, координация, физические качества.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanishiga xos jihatlardan biri bu miya yarim sharlari tuzilmasining to'liq shakllanmaganligi va funksional jihatdan yetarlicha rivojlanmaganligidir. Asab tizimining rivojlanishi va ixtisoslashuvi tashqi omillar ta'sirida yuz beradi, bunda statik-va cho'zilishga asoslangan hamda dinamik faoliyatlar bosqichma-bosqich paydo bo'lib, o'z ixtiyori bilan harakat qilish qobiliyati shakllanadi.

Bu yoshdagi bolalarda harakat analizatori tez sur'atlar bilan rivojlanadi. Ular yangi shartli reflekslarni tezda o'zlashtiradi, biroq bu reflekslar darhol mustahkamlanmaydi va harakat ko'nikmalari dastlab sust ravishda shakllanadi. Shu sababli bolalarda harakatlarni rivojlantirishda mashqlarni takrorlash darajasi yuqori bo'lishi, ularni muayyan tartibda takroriy bajarish zarur hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

So'nggi yillardagi ilmiy-tadqiqotlar va amaliy ishlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi jihatlarga alohida e'tibor qaratilmoqda:

1. Jismoniy rivojlanish bosqichlari

Pedagog olimlar (Vygotskiy, Elkonin, Leontyev) maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyati keskin rivojlanishini qayd etganlar. Ayniqsa, 3–6 yosh oralig'ida asab-muskul tizimining faolligi tufayli bolalar harakatlarni tez o'zlashtiradi.

2. Harakat faoliyati orqali rivojlantirish

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan "Davlat maktabgacha ta'lim dasturi"da har kuni jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish, harakatli o'yinlar orqali bolalarda muvofiqlashtiruvchi va jismoniy sifatlarni

rivojlantirish tavsiya etiladi.

3. Yoshga mos yondashuv

Xalqaro tadqiqotlar (WHO, UNESCO) jismoniy faoliyatning yoshga mos individual yondashuvini ta'kidlaydi. Harakatlar orqali nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanish ham ta'minlanadi.

4. Zamonaviy texnologiyalar

Zamonaviy interaktiv metodlar (masalan, musiqali o'yinlar, vizual ko'rsatmalar, QR kodli jismoniy topshiriqlar) bolalarda harakatga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

MUHOKAMA

Bolaning yurish qobiliyati odatda bir yoshdan boshlab shakllanadi. Bu davrda bolaning harakatlari hali muvofiqlashmagan, koordinatsiyasi zaif bo'ladi. Dastlabki yurish jarayonida bola qadam tashlashda xatolarga yo'l qo'yadi — oyoqlar orasidagi masofa noto'g'ri bo'lishi, harakatlar nomutanosibligi, muvozanatni saqlay olmaslik, tana og'irligining teng taqsimlanmasligi va qo'shimcha harakatlarning ortiqchaligi bunga misol bo'ladi. Ko'pincha bolalar oyoqlarini bukib yoki urib yurishga urinadi, ba'zida esa tana notekis siljiydi. 6–7 yoshga kelib, yurish harakatlari muvozanatli va izchil tus oladi: qadamlar uzunroq, oyoq harakati tartibli, bosqichlar aniq, qo'l va oyoqlarning harakatlanishdagi uyg'unligi esa fiziologik normaga yaqinlashadi. Bu bosqichda bola yurishda tovon bilan bosib, oyoq barmoqlariga tayanib yurishga odatlanadi.

NATIJALAR

Sakrash harakati bolaning ikkinchi yilidan boshlab rivojlanadi va dastlabki holatda u tana egilishi, bukilishi yoki cho'zilishi orqali namoyon bo'ladi. Taxminan 3 yoshdan boshlab sakrash harakati deyarli barcha bolalarda shakllanadi. Shunga qaramay, barcha bolalar bu ko'nikmani bir

xil darajada egallay olmaydi — ayniqsa, ikki oyoq bilan bir vaqtning o'zida baland sakrash har doim ham mukammal bajara olmaydi. Sakrashda uchraydigan keng tarqalgan xatolar — bu oyoqlarga haddan ortiq kuch tushirilgan holatda qattiq tushish, mushaklar sinxronligi yetishmasligi, qo'l harakatlarining sakrashga moslashtirilmaganligi, harakatdan oldin yoki keyingi bosqichlarda muvozanatning yo'qolishidir.

M.Ziyatov tadqiqotlari maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan qisqa (3 oy) tajriba dasturlarini qo'llash juda samarali bo'lib, bolalar jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarda ishonchli yaxshilanishga olib keladi. Egiluvchanlik sifatini rivojlanishining yosh dinamikasini o'rganish shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yosh bolalarda bu jismoniy sifatni rivojlantirish uchun eng maqbul davrlardan biri hisoblanadi. Buning sababi, egiluvchanlik mushaklar va suyaklarning qayishqoqligi xususiyatlariga va bo'g'imlarning tuzilishiga bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalarning bo'g'im-boylam tizimi yanada egiluvchan va harakatchandir. Dinamik xarakterdagi mashqlar statik-stretching xarakterdagi mashqlardan oldin bo'lishi kerak (ularni birgalikda ishlatish eng yaxshi natijani beradi). Ammo noto'g'ri rivojlanish ehtimoli (bo'g'imlarning haddan tashqari harakatchanligi) tufayli bo'g'imlarning boylamlarini majburiy ravishda cho'zish bilan bog'liq egiluvchanlikni rivojlantirish uchun juda ehtiyotkorlik bilan mashq qilish kerak.

XULOSA

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan birlashtirish tavsiya etilad. Bolalarning lordoz kasalligiga bo'lgan hollarda tik turgan holda dastlabki holatdan orqaga qaytish tavsiya etilmaydi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi o'zaro bir-biriga bog'liq bo'lganligi sababli, ularning bir yoki bir nechtasining rivojlanishidagi kechikishlar sababli qolganlarning rivojlanishini to'xtatib turadi, shuning

uchun har tomonlama rivojlantirish tamoyili maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida alohida ahamiyatga egadir. Faqat ushbu tamoyilga rioya qilish orqali bola barkamol jismoniy rivojlanishi mumkin.

Xulosa qilganda maktabgacha yoshdagi bolalarda oqilona tashkil etilgan jismoniy mashqlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga, asab tizimi faoliyatining takomillashuviga, diqqat va idrok darajasining oshishiga, shuningdek, nutq qobiliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, bunday mashg'ulotlar bolalarda sog'lom emotsional holatni shakllantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy muhitda faol ishtirok etish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Harakat faoliyati bolalarning ish qobiliyatini kuchaytiradi, kasalliklarga nisbatan bardoshlilikni oshiradi va umumiy hayotiy faoliyatini jonlantiradi.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. – T.: O'zbekiston, 2015-yil 4-sentabr.
2. Sh.M. Mirziyoyev. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori. PQ-3031, 2017-yil 3-iyun.
3. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi. – T.: 2019-yil 13-fevral.
4. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (maktabgacha ta'lim tashkilotlarida)". – SamDU nashri, 2020.
5. Haydarov B.T., Eshtayev A.K., Ibroimova G.X. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish usullari". – SamDU nashri, 2019.
6. Haydarov B.T., Ibroimova G.X. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi". – SamDU nashri, 2020.
7. Nazarova A.G. "O'yinli stretching. Bolalar bilan ishlash bo'yicha metodik qo'llanma". – Sankt-Peterburg, 2010. – 35 bet.
8. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. "Bolalarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash". – T.: O'zbekiston, 2004. – 5 b.