



**MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNING
JISMONIY-HARAKAT SALOHİYATINI MAQSADLI
SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH TIZIMI.**

Yusupova Nilufar Israilovna

–Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

ANNOTATSIYA

Sog‘lom bolani tarbiyalashda eng muhim vositalardan biri jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar va sport ko‘ngilochar o‘yinlari sanaladi. Bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarganda ularning salomatligini kuzatib borish, tashqi ko‘rinishiga, kayfiyatiga, charchashi, ishtahasi, uyqusiga e‘tibor berish juda muhim. Har bir hatto mutlaqo sog‘lom bola ham yilda 2-3 marta tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilgani ma’qul. Boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikma va malakalari rivojining zarur hamda etarli darajasini ta‘minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual - mos tarzda rivojlantirilishi, maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy umumiy tarbiyaga oid ma’lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o‘zlashtirishiga erishish, bilimlarning mustaqil mashg‘ulotlar o‘tkazishning boshlang‘ich ko‘nikmalari darajasida dolzarblashuvi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy mashqlar, harakat ko‘nikma, malaka, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, texnologik, aqliy, axloqiy, etik, estetik.

**A SYSTEM FOR THE TARGETED FORMATION AND
IMPROVEMENT OF CHILDREN'S PHYSICAL AND MOTOR
POTENTIAL IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS.**





*Yusupova Nilufar Israilovna – student of the Faculty of Physical Culture of
Fergana State University*

ABSTARCT

One of the most important things in raising a healthy child is exercise, movement games, and sports entertainment. When exercising with children, it is important to monitor their health, appearance, mood, fatigue, appetite, and sleep. Every healthy child should have a medical examination 2-3 times a year. Natural and individual development of physical abilities that provide the necessary and sufficient level of development of physical qualities, monitor skills and abilities in the child, providing information on general physical education to preschool children, including mental, technological, achieving the acquisition of moral, ethical and aesthetic values, the actualization of knowledge at the level of basic skills of independent study.

Keywords: Physical exercise, movement skills, skill, movement games, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, technological, mental, ethical, ethical, aesthetic.

СИСТЕМА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИКО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

Юсупова Нилуфар Исраиловна – студентка факультета физической культуры Ферганского государственного университета.

АННОТАЦИЯ

Одним из важнейших вещей в воспитании здорового ребенка являются занятия спортом, подвижные игры и спортивные развлечения.



При занятиях с детьми важно следить за их здоровьем, внешним видом, настроением, утомляемостью, аппетитом, сном. Каждый здоровый ребенок должен проходить медицинский осмотр 2-3 раза в год. Естественное и индивидуальное развитие физических способностей, обеспечивающее необходимый и достаточный уровень развития физических качеств, отслеживание навыков и умений ребенка, предоставление информации по общему физическому воспитанию детей дошкольного возраста, в том числе умственному, технологическому, достижение приобретения моральных, этических качеств. и эстетических ценностей, актуализация знаний на уровне базовых навыков самостоятельного обучения.

Ключевые слова: Физические упражнения, двигательные навыки, мастерство, двигательные игры, физические качества, сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, технологические, умственные, этические, этические, эстетические.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi PQ-3305-son “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrdagi PQ-2707-son “2017 — 2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaroriga muvofiq mamlakatda o‘tkazilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlarni, xorijiy mamlakatlar ilg‘or tajribasi hamda ilm-fan yutuqlari va zamonaviy informatsion kommunikativ texnologiyalarni inobatga olgan holda maktabgacha ta’lim tizimida ma’nan mukammal va intellektual rivojlangan shaxsni tarbiyalashdir ta’lim-tarbiya jarayoniga pedagogik va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalar qiziqishi, iqtidori, individual ruhiy va jismoniy xususiyatlari, madaniy ehtiyojlarini inobatga olgan holda hamda



bolada ma'naviy me'yorlarni shakllanishi, hayotiy va ijtimoiy tajriba egallanishini ko'zda tutgan har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan yaxlit jarayon hisoblanadi.

Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmual, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar.

Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti.

O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq. Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy va asabiy-psixik rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir. Sog'lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinish bilan birga psixik jihatdan ham yaxshiroq rivojlanadi.



Bundan shunday fikr kelib chiqadi: maktabgacha tarbiya muassasalarida maktabga psixik va jismoniy tayyorlikning “o‘tish ko‘priki”ni yaratish kerak ekanki, birinchi sinf o‘quvchisi o‘quv kuni tartibi yuzaga keltiradigan jiddiy zo‘riqlashlarga bardosh bera oladigan bo‘lsin. Shunga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan va ruhan sog‘lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo‘lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning echimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har bir tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta‘minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o‘yin shakllari eng qimmatli sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bolaga tug‘ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig‘indisi ato etilgan bo‘ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik etilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

E.A Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan ma‘lumotlarga ko‘ra, so‘nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo‘nalishlar (gavdaning barcha o‘lchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o‘shish kuzatiladi, bir qator ko‘rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni maqsadli tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar (E.N. Vavilova, M.Yu.Kistiyakovskaya, A.V.Volkov, E.S.Vilchkovskiy. Bolalar va o‘smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli,



tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Bolaning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yosh dinamikasi V.S.Farfel, F.G.Kazaryan, L.V.Karmanova, N.A.Fomin, V.P.Filin va boshqalarning ishlarida ochib berilgan. Olimlar fikricha, bola hayotining oltinchi yili kuchni (G.M.Kasatkina, V.N.Novoxatko, jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini (N.A.Notkina, M.N.Koroleva) tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi.

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi (N.V.Zimkin, V.G.Frolov, G.P.Yurko, A.V.Yashchenko, V.V.Beloyartseva N.A.Notkina va b.). T.Yu. Logvinaning fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlar eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq.

Etti yoshda muntazam mashg'ulotlarda harakat koordinatsiyasi etakchi sifat bo'lib qoladi. (A.I.Kozlov, L.I.Penzullaeva, G.M.Kasatkina). Shuningdek, turli koordinatsion qobiliyatlarning eng jadal rivojlanish davri 4-5 yoshlar orasi ekanligi to'g'risida ma'lumotlar bor (T.I.Osokina L.T.Mayorova (V.M.Zuev va b.)

Bunda harakatlarni takrorlash, tabaqalashtirish hamda ularning o'lchamalarini olish qobiliyatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalar orasidagi jinsiy tafovutlar ahamiyatsiz, ya'ni jiddiy emas. Boshqa ko'rsatkichlar (vaqt tanqisligi sharoitida harakat faoliyatini tez o'zgartirish qobiliyati, makonda mo'ljal olish) bo'yicha etti yoshli o'g'il bolalar shu yoshdagi qizlardan o'zib keta boshlaydi. Biroq harakat koordinatsiyasi qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il bolalarning yakqol

ustunligi faqat 13-14 yoshlarga kelib ko'zga tashlanadi (V.S.Farfel va b). Insonni ontogeneza majmualari o'rganish muammosini ilgari surgan olimlar psixik va motor rivojlanishning o'zaro bog'liqligi masalasiga katta ahamiyat beradilar.

Psixik va somatik xususiyatlar birligini ko'pgina mutaxassislar qayd etgan edilar (A.Ts.Puni, A.V.Zaporojets, A.T.Ketkin va b, Yu.F.Zamanovskiy va b.). Harakatlar barcha psixik faoliyatlarga beistisno holda samarali ta'sir ko'rsatishi ko'pdan beri ma'lum. A.S.Vigotskiy, M.M.Koltsova, G.M.Kasatkinaning tadqiqotlarida bolalardagi harakat faolligi xususiyatlari bilan idrok, xotira, tafakkur va hissiyotlarning namoyon bo'lishi orasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligi tasdiqlangan.

NATIJALAR

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tayyorgarlik hamda psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi tabiiy sharoitlarda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik jarayonlari yosh-jins dinamikasini tekshirar ekanmiz, mazkur ko'rsatkichlar orasidagi korrelyatsion bog'liqlikni aniqlashga urindik.

Korrelyatsiya koeffitsientlarining qiyosiy tahlili jismoniy sifatlarni tavsiflash uchun foydalanilgan testlarni hisobga olgan holda ularni integrallash asosida amalga oshirildi. Bunday tahlil natijalari quyidagi keltirilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tayyorgarlikning integral ko'rsatkichlari va biz tekshirayotgan yosh davrlari davomidagi idroki orasida ijobiy bog'liqliklar ko'zga tashlanadi. Biroq ishonchli bog'liqlik faqat to'rt yoshli o'g'il bolalarda idrok hamda egiluvchanlik orasida, besh yoshli qizlarda idrok hamda chidamlilik ko'rsatkichlari orasida aniqlandi. Boshqa holatlarda bu bog'liqlik korrelyatsiya koeffitsientining ishonchli kattaligiga ega emas edi. Variantlar koeffitsientlarining eng kichik ko'rsatkichlari olti



yoshli o'g'il bolalarda va uch yoshli qizlarda tezkorlik va idrokning integral ko'rsatkichlari orasida namoyon bo'ldi.

Ko'rish xotirasi rivojlanish darajasining 4-7 yoshli bolalar jismoniy tayyorgarligi yuksalishiga ko'pincha ijobiy ta'sir ko'rsatishi kuzatiladi. Lekin jiddiy o'zaro ta'sir faqat qiz bolalarda ko'rish xotirasi hamda egiluvchanlik ko'rsatkichlari orasida uch yoshda, chaqqonlik ko'rsatkichlari orasida esa to'rt yoshda ma'lum bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tayyorgarlik va psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligi

Psixik jarayon	4 yosh					5 yosh					6 yosh					7 yosh				
	kuchi	chidaml	tezkorli	chaqqo	egiluv	kuchi	chidaml	tezkorli	chaqqo	egiluv	kuchi	chidaml	tezkorli	chaqqo	egiluv	kuchi	chidaml	tezkorli	chaqqo	egiluv
Idrok	7	3	0	2	0	7	2	1	2	9	5	1	1	4	0	5	9	9	5	7
	5	8	3	3	9	6	5	9	7	2	0	9	5	2	0	9	5		8	
	2	2	2	8	7	1	5	0	4	6	6	0	8	5	1	5	5	3	4	4
	2	9		6	8	9	5	7	7	5	2	6	2	9		1	1	7	6	1
Ko'rish xotirasi	9	8	8	9	6	5	6	9	3	0	4	1	8	6	9	5	2	3	4	4
	8	0	0		9	7	5	5	6	5	0	2	2	0	6	1	1	7	6	1
	8	4	5	0	6	4	3	9	7	5	1	6	3	5	9	6	0	5	5	9
	2	5	0	5	9	6	1	3	0	0	0	1	9	2	0	0	9	2	9	6
diqqat	7	1	7	3	9	6	8	5	2	7	1	0	8	2	8	1	3	4	6	7
	9	0	5	0			5			5	0	2	3	5	0	9		5	1	8
	6	9	3	4	5	1	1	7	7	9	7	0	9	8	4	5	6	3	5	4
	5	4	6	8	1	9	3	9	0	0	8	3	0	8	2	6	4	0	5	9

tafakku r	2	5	1	1	3	2	6	2	8	2	9	5	3	2	1	3	7	1	8	9
	0	8	8	9	0	4	9			0	0	6	8	7	7	2				5
	3	7	2	3	6	9	7	2	1	9	8	7	7	0	6	9	6	5	2	4
	7	0	0	2	8		5	9	0	5	6	3	5	1	9	3	8	2	2	3
tasavvu r	1	3	1	2	4	4	2	5	7	5	7	9	9	9	0	8	5	7	9	7
	2	0	9	9	9	6		9	0		2	4	9	9	8	9	0	8	5	0
	1	0	5	5	0	9	5	2	5	4	6	1	9	3	5	7	2	0	3	4
	6	0		8	1	8	8	5	5	0		9	0	4	6	5	6	6		

Variantlar koeffitsientining nisbatan yuqori darajasi ko‘rish xotirasi va kuch ko‘rsatkichlari orasida o‘g‘il bolalarda besh yoshda, qizlarda esa to‘rt va olti yoshda muvofiq ravishda chidamlilik ko‘rsatkichlarida – o‘g‘il bolalarda uch va olti yoshda, qizlarda uch va besh yoshda; tezkorlikda - o‘g‘il va qiz bolalarda faqat besh yoshda; chaqqonlikda – o‘g‘il bolalarda faqat to‘rt yoshda, qizlarda esa uch, to‘rt (ishonchli ko‘rsatkichlar) hamda olti yoshda; egiluvchanlikda – o‘g‘il bolalarda besh va olti yoshda, qizlarda uch yoshda (ishonchli ko‘rsatkichlar) va olti yoshda aniqlanadi.

Variantlarning eng past koeffitsientlari ko‘rish xotirasi ko‘rsatkichlari orasida o‘g‘il bolalarda uch va olti yoshda, chaqqonlik va kuchda, qizlarda esa faqat kuch ko‘rsatkichlari orasida to‘rt yoshda ma’lum bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlik va diqqatning integral ko‘rsatkichlari orasidagi o‘zaro bog‘liqlik tahlili biron-bir jiddiy tafovutlarni yuzaga chiqarmadi. Bu jadvalda aniq ko‘rinib turibdi. Diqqat hamda chidamlilik qiymatlari orasidagi ishonchli bog‘liqlik o‘g‘il bolalarda faqat besh yoshda, qizlarda esa olti yoshda chaqqonlik bilan kuzatildi.

O‘g‘il bolalarda uch yoshda bog‘liqlikning nisbatan yuqori darajasi diqqat va chidamlilik ko‘rsatkichlari orasida aniqlanadi, to‘rt, besh va olti yoshda egiluvchanlik bilan, muvofiq ravishda qizlarda uch yoshda chidamlilik, to‘rt yoshda – tezkorlik va egiluvchanlik, besh va olti yoshda –

faqat egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan yuzaga chiqadi. Tahlil etilayotgan ko'rsatkichlar orasidagi variantlarning eng past ko'effitsientlari o'g'il bolalarda uch yoshda (egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan), qizlarda esa besh yoshda (chidamlilik ko'rsatkichlari bilan) aniqlandi.

Uch yoshli o'g'il bolalarda tafakkur hamda egiluvchanlik qiymatlari orasida nisbatan mustahkam bog'liqlik qayd etildi, to'rt yoshda – chidamlilik, besh yoshda – barcha besh xil jismoniy sifatlar, olti yoshda – kuch va chaqqonlik orasida. Mos ravishda bunday yo'nalish qizlarda uch yoshda chaqqonlik, to'rt yoshda egiluvchanlik, besh yoshda chaqqonlik va olti yoshda kuch hamda chaqqonlik ko'rsatkichlari bilan namoyon bo'ldi. Bog'liqlikning (korrelyatsiya)ning eng past ko'effitsienti o'g'il bolalarda (tezkorlik) va qizlarda (kuch) to'rt yoshda aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan bog'liqlikka ko'ra tahlil etilgan so'nggi psixik jarayon tasavvur edi.

Mazkur holatda faqat qizlarda chaqqonlik (uch yosh), chidamlilik (to'rt yosh) va tasavvurning integral ko'rsatkichlari orasida variantlarning ikkita ishonchli ko'effitsienti ma'lum bo'ldi.

Boshqa hollarda jismoniy sifatlar va psixik jarayonlar orasidagi o'zaro aloqa kattaligi ishonchli bo'lmadi. Lekin, agar jadal rivojlanish davrini boshidan kechirayotgan 3-6 yoshli biz tekshirayotgan bolalarning ko'rsatkichlari statistik ishlovdan o'tganligini hisobga oladigan bo'lsak, hatto ijobiy bog'liqlik ham hech bo'lmaganda jismoniy hamda psixik jarayonlarning o'zaro ta'siri yo'nalishi xususida ma'lumot berishi mumkin.

Uch yoshli o'g'il va qiz bolalarda tasavvur, kuch va chaqqonlik ko'rsatkichlari orasida, to'rt yoshda o'g'il bolalarda faqat kuch ko'rsatkichlari, qizlarda esa tezkorlik bilan, besh yoshda o'g'il bolalarda – kuch, qizlarda tezkorlik va egiluvchanlik, olti yoshda o'g'il bolalarda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik, qizlarda esa kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari bilan nisbatan mustahkam ijobiy bog'liqliklar kuzatildi.

Variantlarning eng past koeffitsientlari o'g'il bolalarda to'rt yoshda (chidamlilik), qizlarda esa uch yoshda (tezkorlik) qayd etildi.

Shunday qilib, tadqiqotlarning statistik materiallarini o'zaro bog'liqlikka ko'ra tahlil qilish maktabgacha ta'lim muassasasidagi tabiiy sharoitda rivojlanayotgan bolalarda jismoniy sifatlar hamda psixik jarayonlar orasidagi o'zaro bog'liqlikning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi. Bu xususiyatlar shundan iboratki, psixik jarayonlarning rivojlanish darajasiga 4-7 yoshli bolalarda jismoniy tayyorgarlikning har xil ko'rsatkichlari albatta ta'sir o'tkazadi. Lekin bu ta'sirlarning kattaligi hali yakqol ifodalangan (ishonchli) shaklda namoyon bo'lmaydi. Biz turli yosh va jinsli bolalarning jismoniy sifatleri hamda psixik jarayonlari orasidagi o'zaro bog'liqligida qandaydir qonuniyat borligini payqamadik. Mazkur ko'rsatkichlar va jinsiy dimorfizm orasidagi o'zaro ta'sirning namoyon bo'lishida yosh omilining mavjudligi to'g'risida to'la ishonch bilan gapirish mumkin.

Bizning ishimizda 4-7 yoshli bolalarning jismoniy sifatleri va psixikasini takomillashtirish jarayoniga aniq maqsad bilan ta'sir ko'rsatuvchi tashqi omil sifatida harakatli o'yinlar tanlab olindi.

MUHOKAMA

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatleri va psixik jarayonlarini yanada kuchli rivojlantirishiga ko'ra tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tajriba usuliyati uch yoshli, bir oz kamroq darajada to'rt yoshli o'g'il va qiz bolalarning psixik jarayonlari rivojiga jiddiy ta'sir o'tkazadi. Pedagogik tajribadan so'ng psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining eng kuchli o'sishi quyidagicha bo'ldi: uch yoshli o'g'il bolalarda – diqqat, tasavvur, ko'rish xotirasi; to'rt yoshlilarda – ko'rish xotirasi va diqqat; besh yoshda – ko'rish xotirasi va tasavvur; olti yoshda – ko'rish xotirasi va tasavvur.



Bunday taqqoslashda ko'rish xotirasi birinchilikni egallab turganiga ishonch hosil qilish qiyin emas. Uch yoshli qizlarda o'sishning eng yuqori qiymatlari ko'rish xotirasi, idrok va diqqatga, to'rt yoshda – ko'rish xotirasi, tafakkur va tasavvurga, besh yoshda – ko'rish xotirasi va idrokka, olti yoshda – ko'rish xotirasi va tasavvurga tegishli bo'ldi.

Demak, qizlarda ham ko'rish xotirasi birinchi o'rinni egalladi. Shunisi qiziqki, pedagogik tajriba eng kam darajada: 4 yoshli o'g'il bolalarda – idrok, to'rt yoshlilarda – idrok, besh yoshlilarda – tasavvur va diqqat, olti yoshlilarda-eshitish xotirasining rivojlanish darajasi o'sishiga ta'sir ko'rsatdi. Muvofiq tarzda qizlarda 4 va 5 yoshda – tasavvurga, 6 yoshda – diqqatga, 6 yoshda esa eshitish xotirasiga. 4-7 yoshli bolalarning turli yosh - jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlarini ham aniqlash imkonini berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy va psixik sifatlarni maqsadli rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa chiqarish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini jiddiy yaxshiladi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli.

Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ldiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koefitsienti 80% gacha etdi: bu maktabgacha yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni,



husus an asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funktsional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 4-7 yoshli bolalarning asab-mushak apparati hali etilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yakqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega bo'ladilar. Bu qator olimlarning turli jinsdagi bolalargina emas, turli yosh vakillariga ham, ushbu davrda

jismoniy tarbiya jarayonida – tabaqalashtirib yondashish zarurligi to'g'risidagi fikrlarini tasdiqlash uchun yo'l beradi.

Jismoniy sifatlar va psixik jarayonlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik jarayonlari va jismoniy sifatleri orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz. Masalan, tajriba guruhining 4-7 yoshli o'g'il bolalarida bunday bog'liqliklar nazorat guruhlaridagidan 2,8 barobar, qizlarda esa 2,1 barobar, barcha bolalar guruhlari bo'yicha esa 2,4 barobar ko'p qayd etildi.

XULOSA

Hozirgi zamon bosqichida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonini takomillashtirishning eg muhim ilmiy-nazariy asoslari quyidagilardir:

- bugungi kunda Farg'ona viloyatining o'ziga xos iqlimiy va ekologik xususiyatlari bilan bog'liq sharoitda yuzaga kelgan maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivojlanishining haqiqiy (mavjud) holati bilan jismoniy tarbiyaning rasmiy hujjatlarda ifodalab berilgan maqsadlari orasidagi ziddiyatlar;



- maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida ko'p sonli harakatli o'yinlardan foydalanish yosh va jinsni hisobga olgan holda jismoniy sifatlar hmda psixik jarayonlarni ustuvor rivojlantirish tamoyili bo'yicha ularni aniq tabaqalashtirmay amalga oshirilmoqda.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlarda baribir maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitidagi bolalar harakat imkoniyatlariga bugungi kunda xos bo'lgan hududiy xususiyatlar etarlicha e'tiborga olinmayapti.

4-7 yoshli bolalarning yosh dinamikasida jismoniy sifatlar va psixik jarayonlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning yosh o'zgarishlariga xos xususiyatlarni tahli etish natijasida quyidagi qonuniyatlar aniqlanadi:

- bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga rivojlanish darajasining yillik dinamikasi getexron tarzda hamda jinsiy dimorfizm asosida o'zgaradi. O'g'il bolalarda ham jismoniy sifatlar mutlaq ko'rsatkichlarining o'zgarishlari xususiyatlari bir xil namoyon bo'lmaydi. Jinsiy dimorfizm ayniqsa 5 va 6 yoshda kuch imkoniyatlarini tadqiq etishda, 6 yoshda chidamlilik hamda chaqqonlikda, 4 yoshda egiluvchanlikda yaqqol ifodalandi;

- yosh dinamikasida jinsiy dimorfizm elementlari bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'sish sur'atlarida aks etadi;

- psixik jarayonlar yosh dinamikasining o'rtacha guruh ko'rsatkichlari ham maktabgacha yoshdagi bolalarda jinsiy dimorfizm mavjudligidan darak beradi 4-5 yoshda xotira, diqqat va tafakkurning, 5-6 yoshda idrok hamda tasavvurning namoyon bo'lishida. Bu yosh davrida qizlar psixik jarayonlarning rivojlanish darajasiga ko'ra o'g'il bolalardan ustunroq (tasavvur bundan mustasno);



- psixik jarayonlar, shubhasiz, jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, biroq o'zaro bog'liqlikni tahlil etilgan barcha hollarda jismoniy sifatlardan psixik jarayonlar orasida jinsiy dimorfizm namoyon bo'ladi.

Nazariy tahlil, pedagogik va psixiologik testlash asosida Farg'ona viloyatidagi maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy mashg'ulotlarning mavjud yo'nlishi hamda amaliyotiga bolalarning harakat imkoniyatlarini rivojlantirishga urg'u bergan holda o'zgarishlar kiritish zarurati mavjudligi aniqlandi. Shu maqsadda 4-7 yoshli bolalarning jismoniy va psixik sifatlarini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi ishlab chiqildi. Taklif etilgan texnologiya maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik jarayonlariga ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga ko'r tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishni nazarda tutadi.

Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, barcha jismoniy sifatlardan o'zgarishlarining tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, ayrim hollarda hatto bu jarayonni tezlashtirishga ham erishildi. Bu ko'proq darajada chaqqonlik va egiluvchanlikning rivojlanishiga, kamroq chidamlilik, kuch va tezkorlikning rivojlanishiga taalluqlidir.

Pedagogik tajribadan so'ng psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining eng yaqqol ifodalangan o'sishi: o'g'il bolalarda 4 yoshdan 5 yoshgacha – diqqatlar tasavvur va ko'rish xotirasini, 6 yoshdan 7 yoshgacha – ko'rish xotirasi, tafakkur va tasavvurni; qizlarda: 3 yoshdan 4 yoshgacha – ko'rish xotirasi, tafakkur va tasavvurni, 6 yoshdan 7 yoshgacha – ko'rish xotirasi, idrok va tasavvurni tadqiq etganda qayd qilindi.

Qizlarda ham, o'g'il bolalarda ham etakchi psixik jarayon ko'rish xotirasidir.

Jismoniy sifatlardan va psixik jarayonlarning bir-biriga ta'sirini o'zaro bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida anchagina ishonchli bog'liq jihatlarni yuzaga chiqardi. Masalan, tajriba guruhining 4-yoshli o'g'il bolalarida bunday bog'liq jihatlardan nazorat guruhlariga nisbatan 2,8 marta,

qizlrd – 2,1 marta, maktabgacha yoshdagi bolalarning butun kontingenti bo'yicha esa 2,4 marta ortiq bo'ldi.

Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi 3-6 yoshli bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini va psixik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi.

REFERENCES

1. ХАНКЕЛЬДИЕВ, Ш. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОИСК ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 19-19
2. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.
3. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.
4. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.
5. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. *Academic research in educational sciences*. 2021. 302-308.
5. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41

6. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.

7. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O‘zbekiston milliy universiteti xabarлари, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324

8. О.Ж. Дадабаев. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ. Academic research in educational sciences. 2021. 1199-1205

9. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.

25. О.Ж. Дадабаев. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23

10. О.Ж. Дадабаев. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121

11. O.Erkaboyev, O. G‘aniyev. Globallashuv sharoitida yoshlarning “ommaviy madaniyat” tahdidiga qarshi kurashi. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25

12. O.Erkaboyev, I. Mamatqulov. Ma’naviy tahdid - yosh avlod kelajagiga tahdid. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25