



FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL STUDENTS

Mullabayeva Mashhura Samijanovna

Teacher of NamSU

Mavlanova Obida Dedahonovna

Teacher NamSU

Annotation:

This article presents the views of our scientists on the dynamics and characteristics of the development of physical qualities of preschool children, as well as information about them.

Keywords:

Speed, strength, dynamics, speed-strength, physical training, exercise, endurance



Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жihatлардан бири ҳисобланади. Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, чакконлик, чидамлик, куч, ва эгилювчанлик)нинг ривожланиши болаларда ҳаракат малакасини шакллантириш билан маҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилади. Машгулотларга анна шу хусусиятларни изчиллик билан ривожлантириб борадиган машқлар киритилади. Жисмоний машгулотлари, ҳаракатли уйинлар, спорт машқлари, шунингдек, болаларни сайрга олиб чиқилган вақтда уларни узлари мустакил равишда бажарадиган ҳаракатлар ҳам юқорида санаб утилган жисмоний спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Тезкорлик. Кишининг ҳаракатлари тезлиги, шунингдек, ҳаракат реакцияси ҳарактеристикасини бевосита ва қўпинча белгилайдиган функционал хусусиятлар комплекси сифатида қаралади. Бу амалда ҳаракатларни қисқа муддатда бажариш қобилиятида намоён бўлади.

Чакконлик. Янги ҳаракатларни тез эгаллаши (тез урганиб олиш қобилияти) тусатдан узгарувчан вазиятлар талабига қўра ҳаракат фаолиятини тез қайта қўра олиш қобилиятидир.

Куч - ҳаракат фаолияти жараёнида ташқи қаршиликнинг енгиш ёки унга мускул зўрқилиши воситасида қаршилиқ қўратиш қобилиятидир.

Чидамлик - бирор-бир фаолиятда толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир.

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 берган маълумотларга қўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлар (гавданинг барча ўлчамлари катталашуви) фониде уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш қўзатилади, бир қатор қўрсаткичлар эса (тезкорлик,

тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди.

Шунга карамай, мутахассислар, жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялаш айнан мактабгача даврда бошланиши керак, деб ҳисоблайдилар

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 узок муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функцияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади .

Бирок болалар ва ўсмирлар организмнинг куч, тезлик ва чидамлик кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функцияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функциялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши эгаллайди .

Шундай қилиб, болалик даврида куч, тезлик ва чидамликнинг 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 .

Боларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси кўплаб олимларимиз ишларида очиб берилган.

Олимлар фикрича, бола ҳаётининг олтинчи йили кучни, жумладан, тезлик-куч қобилиятлари ҳамда ҳаракатлар тезкорлигини тарбиялашнинг сенситив даври ҳисобланади.

Олти ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамликни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади..

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

Етти ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракатлар мувофиқлиги етакчи сифат бўлиб қолади. Шунингдек, турли мувофиқлаш (координация) қобилиятларининг энг жадал ривожланиш даври 4-5 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор.

Мактабгача бўлган даврда жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасига хос жинсий тафовутларни қайд этар эканлар, олимлар мазкур тафовутларнинг катталиклари ҳамда ишончилиги 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. 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.

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

Катта мактабгача ёшдаги болаларда чидамлилиқни тарбиялашда жисмоний юкламаларнинг тузилишини татбиқ этар экан, олти ёшда бир томондан чидамлилиқ билан жисмоний ишчанлик қобилияти орасида, иккинчи томондан тезкорлик, тезлик-куч сифатлари ва чакқонлик 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 мумкин.

Етти ёшга келиб, жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида миқдорнинг ва алоқадорлик даражасининг камайишига мойиллик кузатилади. Куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чакқонлиқни 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 мустақамлиги энг аввало жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқдир.

Шунингдек, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларига ирсий таъсиротлар ўлчами худди тананинг барча ўлчамлари катталиқларига (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 пастлигини кўрсатди.

А.Н.Ливицкий, Х.А.Мелиев 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 далolat беради. Мазкур мақсадни рўёбга чиқариш учун уларда, одатда, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлган кенг қамровли ўқув материалли 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 чакқонлик, тезкорлик, чидамлилиқ ва кучни такомиллаштиришнинг мақсадга мувофиқлиги ҳақидаги муайян эслатма пайдо бўлади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, мактабгача ёшда саралашнинг прогностик шакли муайян мураккаблиқларни 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.

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

Адабиётлар

1. Усманхаджаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги // Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида. Тошкент «Янги аср авлоди». 2005. .
2. Чернышенко Ю.К., Баландин В.А., Курдюков Б.Ф., Яцык В.З., Банникова Т.А. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1999
3. Чернышенко Ю.К., Дворкин Л.С. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста.- Краснодар, 1997

-
4. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М: Физкультура и спорт, 1999..

