MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FUNKSIONAL TIZIMLARNI SHAKLLANTIRISH VA HARAKATLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: *elyorbolbekov866@gmail.com*

Annatatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘ziga xos xususiyatlari o‘rganilib, tahlil qilindi hamda harakat qobiliyati rivojlantirilib, nazariy tahlil va amaliy tajriba haqida ma’lumotlar ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakat qobiliyatlari rivojlantirish.

Tadqiqotning dolzarbligi. Mamlakatimizda bugungi kunda maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirishga alohida etibor qaratilib kelinmoqda. Barchamizga ma’lumki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ularning kelajakda jismonan va manan barkamol shaxslar bo‘lib etishishlarida muhim o‘rinni egallaydi. Shuni alohida takidlash o‘rinli bo‘ladiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida etibor berilmaydi va an’anaviy yondashuvlar asosida umumiy tarzda olib boriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va

harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas muammolardan biri bo‘lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqot maqsadi: maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi; - maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish; - maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish natijasida aniqlandiki, maktabgacha yoshdagi bolalar o‘ta harakatchan bo‘lib yangi harakat ko‘nikma va malakalarini egallashlari oson amlga oshiriladi. Ammo mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning ma’zmun-mohiyatini to‘liq ochib bera olmaydi. maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat; - Bolaning birinchi 7 yilida barcha organ va tizimlarning intensiv rivojlanishi tavsiflanadi - bolalar Bolalar ma’lum meros biologik xususiyatlari, jumladan, asosiy asab jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat, harakatchanlik) bilan tug‘iladilar,ular faqat aqliy vajismoniy rivojlanishning asosini tashkil etadi, hayotning dastlabki oylaridan boshlab esa hal qiluvchi omil atrof-muhit va tarbiyadir. - maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligining poydevori qo‘yiladi, asab tizimining xususiyatlari aniqlanadi, aql va idrok qilish tarzi rivojlana boshlaydi. - maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanishi morfologik xususiyatlarning jadal shakllanishi bilan xarakterlanadi. Bu yoshdagi shartli reflekslar tez rivojlanadi, lekin darhol o‘rnatilmaydi. -Bola rivojlanishi jarayonida ixtiyorsiz diqqatning asosiy mexanizmlari tezroq etiladi va ixtiyoriy diqqatning shakllanishi nutqning rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq. - bola ulg‘aygani sari sezuvchi tizimlarning sezuvchanligi ortadi, bu esa vizual tasvirlarni sezish tezligini oshiradi, ko‘zni yaxshilaydi, ko‘rish maydonini kengaytiradi va rang ko‘rishni yuqori darajada mukammallashtirishga erishadi. - qizlarda 6 yoshdan boshlab o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqori stereoskopik ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. - maktabgacha yoshdagi bolalarda biron bir uzunlik uchun predmetlarning xarakteristikasi ustunlik qiladi. Bu xususiyat maktabgacha bo‘lgan

davr oxiriga kelib, bolalar uch-o‘lchamlilik tushunchasini o‘zlashtirmasliklari va shuning uchun idrok qilinayotgan nuqtai nazarga qarab ob’ektning makon koordinatalarini o‘rnatishni bilmasliklari bilan bog‘liq. - markaziy asab tizimining rivojlanishi va differensiatsiyasi (uning etilishi) bilan statik va harakat funksiyalari paydo bo‘ladi. - 5-7 yoshda harakatlarning vaqtinchalik va makon xususiyatlarini tahlil qilish va mushak harakatlari muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Yosh rivojlanishi bilan harakat miqdori, tezligi va harakatlarning fazoviy aniqligini baholash imkonini beruvchi harakat analizatori hosil bo‘ladi. - harakat analizatori organizmning makonda tartibga solishida ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, eng murakkab mehnat va sport motorikasiga qadar mutlaqo barcha harakatlar faoliyatining koordinatsionligini ta’minlaydi. - maktabgacha yoshdagi bolalarda fiziologik tizimlar noaniq ishlaydi va tartibga solish mexanizmlari hali ham nomukammaldir shuningdek organizm faoliyati uchun muhim bo‘lgan organlar rivojlanadi va takomillashtiriladi. - bolalar o‘sish davrlari, quvvat va modda almashinuv jarayonlarining sezilarli o‘sishi bilan birga, tana vaznining eng katta to‘planishi va farqlash jarayonlarining ustunligi bilan birga sekin o‘sish bilan almashtiriladi. - skeletning jadal rivojlanishi hali kuchsiz bo‘lgan muskullar, paylar va bo‘g‘im (ligamentoz/svyazochnoy) apparatlarning rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq. Besh yoshga kelib, mushaklarning massasi sezilarli darajada oshadi (ayniqsa, pastki oyoqlarda) va shunga mos ravishda mushaklarning kuchi va ishlashi oshadi. - 6-7 yoshga kelib tik turish qobiliyati (biomexanik statika) u hali to‘liq shakllanmaydi va harakat biomexanikasining evolyusion shakllanishida asosiy bo‘lib, notekis takomillashib boraveradi. -asta-sekinulg‘ayib borishi bilan, tortishishga qarshi jarayonlarda ishtirok etadigan elka va qorin mushaklari, joyga qaytuvchi mushaklarningkuchlanish ohanglari kuchayadi - mushak yukining ortishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi yanada jadallashadi. - bolalar yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlarni tez o‘zlashtirib oladilar, ammo mayda mushaklar bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni bajarishda biroz qiyinchilik his qiladilar - maktabgacha ta’lim davrida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yanada tejamli va samarali faoliyat darajasiga ko‘tarishda muhim qayta qurish kuzatiladi. Yurak hajmi kattalashadi, yurak urishi qisqarishining kuchi va qon bosimi ko‘tariladi. - maktabgacha yoshda reaksiya tezligi intensiv ravishda oshib boradi va juda yuqori darajaga etadi. - tahlil qilinayotgan davrda bolalarning harakat faoliyati va jismoniy tayyorgarligi ularning jismoniy rivojlanishiga bog‘liq bo‘lgan o‘zgarishlar kuzatiladi: kichik maktabgacha yoshda jismoniy rivojlanish organizmning funksional takomillashuvida etakchi ahamiyat kasb etadi, katta maktabgacha yoshda esa, uning roli keskin kamayadi va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ortadi. - kichik maktabgacha yoshda lokomotor harakatlar koordinatsiyasi va muvozanatni saqlash mexanizmi allaqachon ishlab

chiqilgan va nisbatan mustahakam o‘zlashtirilgan, biroq, oddiy yurish impulsining biodinamik tuzilmasi xali shakllanmagan bo‘ladi. - 4-6 yoshli bolalarda harakat koordinatsiyasi rivojlanishining darajasi xali past. Harakat ko‘nikmalari indikativ, shuningdek, ortiqcha harakat reaksiyalari fonida shakllanadi, farqlash qobiliyati past bo‘ladi. Maktabgacha yoshda murakkab sport turlarida jismoniy mashqlar texnikasini dastlabki egallash uchun shart-sharoit yaratiladi. Umumiy qilib aytadigan bo‘lsak, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida rivojlangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining ahamiyati to‘g‘risida rivojlangan hamfikr haqida gapirsak, bu davrda asab-mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishiga asoslangan barcha organlar va tizimlar tez rivojlanishi kuzatiladi, shu sababli bolaning funksional imkoniyatlari rivojlanib boradi.

Xulosa. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirish muammosi chuqur nazariy va tajribaviy ishlanmaga muhtoj. Biz chaqqonlik qobiliyatining fiziologik va psixiy mexanizmlarini o‘rganishimiz, turli yosh va jinsdagi bolalarda ushbu sifatni rivojlantirish darajasini aniqlashimiz, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali vosita va uslublarini ishlab chiqishimiz va tajribaviy asoslashimiz muhimligini ko‘rsatmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, o‘qituvchi va sohada faoliyat yuritayotgan ilmiy hodimlardan esa doimiy ijodiy izlanishlarini taqazo etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish natijasida, hayotda kerak bo‘ladigan asosiy harakat ko‘nikma va malakalarining kengayib borishiga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori.

2. Salamov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. 2 tom. Darslik. ITAPRESS. T. 2015 yil. 181 bet.

3. N.G.Ozolin, D.P.Markov. “Yengil atletika”, Toshkent: 1971 yil. 176 bet.

4. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturы. Uchebnik. Moskva. – 2010 g.