



МАКТАБГАЧА ВА БОШЛАНГ'ИЧ ТА'ЛИМ YOSHDA GI BOLALARNING CHAQQONLIK QOBILIYATINI RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Joldasbayev P.M.

Ilmiy rahbar: Nukus innovatsion instituti katta o'qituvchisi

Qutlimurodova O.P.

Nukus innovatsion instituti Boshlang'ich ta'lim mutaxassisligi

2-kurs talabasi

Tayanch so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, chaqqonlik, chaqqonlik ko'rinishlari, chaqqonlikni tarbiyalash.

Ключевые слова: дошкольное образование, занятия по физическому воспитанию, ловкость, вариативность ловкости, развитие ловкости.

Key words: preschool education, physical education classes, dexterity, variability of dexterity, agerelated development of dexterity.

Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalar chaqqonlik qobiliyati yoshga oid rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari hisoblangan integral ko'rsatkich asosida ehtimoliy sharoitda ratsional harakat qilish qobiliyatini baholash mashqlari, qo'l va harakatlar faoliyatidagi (lokomotor) chaqqonlik qobiliyati ko'rsatkichlarining o'zaro ta'siri va chaqqonlikning asosiy ko'rinishlarini harakat sohasining funksional holati ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi yetarlicha o'rganilmagan.

Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarda chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirishning asosiy imkoniyati, ushbu jarayon mexanizmlari o'rganilmaganligiga qaramay, mualliflar tomonidan mublag'a tug'ilishiga olib kelmaganligi mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Maktabgacha va maktab yoshdagi 6-7 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyati rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- maktabgacha yoshdagi 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyati rivojlanish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;



– maktabgacha yoshdagi 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik qobiliyatini rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilish;

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli bolalarda chaqqonlik qobiliyatining rivojlanish darajasi harakatli o‘yinlarni o‘rganish va takomillashtirishning muhim sharti hisoblanib, o‘zgaruvchan muhitga kerakli vaziyatlarda tez moslashish qobiliyati, zarur bo‘lgan faoliyat turlarida muhim rol o‘ynaydi.

Chaqqonlik qobiliyatining turli ko‘rinishlari yosh dinamikasining tahlili shuni ko‘rsatadiki, qo‘l harakatidagi chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlarining yanada jadal o‘sishi o‘g‘il bolalarda 5 yoshda, qizlarda esa bu holat 6 yoshda kuzatiladi. Harakatlar faoliyatidagi chaqqonlik qobiliyatining jadal o‘sish davri qizlarda 5 yoshda, o‘g‘il bolalarda esa 6 yoshda qayd etiladi. Binobarin, o‘g‘il va qizlarda qo‘l va harakatlar faoliyatidagi (lokomotor) chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlarining jadal o‘sishining yosh davrlari bir - biriga to‘g‘ri kelmasligi, ushbu qobiliyatning murakkab o‘ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatib berganligi orqali isbotini topganligini aytishimiz o‘rinli bo‘ladi.

Ma’lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini uslubiy va pedagogik nuqtai nazardan to‘g‘ri tashkillashtirish uchun bolalar fiziologiyasi va psixologiyasini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg‘ulot oldidan aniq vazifalar qo‘yilishi lozim. Vazifalar soni 2-3 tadan iborat bo‘lib, vazifalarga binoan asosiy harakatlar, mashqlar va harakatli o‘yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lishi lozim, ikkinchidan, mashqlar yoshiga, tayyorgarligiga, jinsiga mos bo‘lishi ham talab etiladi. Qolaversa, bu mashqlar bolalarga oddiy, tushunarli, tanish, bajara oladigan bo‘lishi shart. Shundagina bolalarda harakat ko‘nikmasi hosil bo‘lishi va malakaga aylanishiga erishish mumkin.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi salomatlikning asosiy tarkibi hisoblanadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik sifati zamonaviy usul va shakllarni qo‘llagan holda jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘yilganligiga bog‘liqdir.

A.N.Liviskiy bergan ma’lumotlarga qaraganda, 5-7 yoshli bolalarda 30 metrga yugurishning o‘rtacha ko‘rsatkichi o‘g‘il bolalarda 5-6 yoshlilarda muvofiq ravishda 8,7-7,9-7,6 soniyani tashkil etsa, qiz bolalarda 5-6-7 yoshlilarda 9,3-9,0-8,3 soniyaga teng, bizning olgan ma’lumotlarimizda esa, 10,0-10,5; 9,5-9,8; 8,6-8,9 soniyani tashkil etadi. Yuqorida keltirilgan natijalar statistik jihatdan farq qilmasa-da, tajriba o‘tkazishga tayyorlangan 5-6 yoshli bolalarning chaqqonlik sifati natijalari nisbatan pastligini ko‘rishimiz mumkin (1-jadvalga qarang).



5-6 yoshli tajriba guruh bolalarning chaqqonligi bo'yicha ko'rsatgan natijalari

№	Harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
		5 yosh	6 yosh	5 yosh	6 yosh
1	Bo'yi (sm)	102,8±0,9	108,1±0,5	100,6±0,4	105,3±0,5
2	Og'irligi (kg)	16±0,3	17,3±0,5	15,3±0,2	16,2±0,6
3	Panja kuchi o'ng qo'l (kg):	4,9±0,2	7,1±0,2	4±0,1	6,1±0,3
4	Panja kuchi chap qo'l (kg):	4,8±0,3	6,9±0,1	3,8±0,5	5,8±0,2
5	30 metr soniya	11,0±0,31	10,0±0,55	11,5±0,3	11±0,4
6	Moksimon yugurish 4x10 m	18,2±1,5	17,5±0,5	18,7±0,68	17,9±0,6

5 yoshli o'g'il bolalarda bo'yi (sm) 102,8±0,9 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 108,1±0,5 sm ga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 100,6±0,4 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 105,3±0,5 sm ga teng bo'ldi.

5 yoshli o'g'il bolalarda og'irligi (kg) 16±0,3 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 17,3±0,5 sm ga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 15,3±0,2 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 16,2±0,6 sm ga teng bo'ldi.

5 yoshli o'g'il bolalarda panja kuchi o'ng qo'l (kg): 4,9±0,2 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 7,1±0,2 sm ga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 4±0,1 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 6,1±0,3 sm ga teng bo'ldi.

5 yoshli o'g'il bolalarda panja kuchi o'ng qo'l (kg): 4,8±0,3 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 6,9±0,1 sm ga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda esa 3,8±0,5 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 5,8±0,2 sm ga teng bo'ldi.

O'g'il bolalarda 30m. ga yugurishda ko'rsatilgan natijalar 5 yoshlilarda 11 soniyaga teng bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 10 soniyaga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda 11,5±0,3 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 11±0,4 sm ga teng bo'ldi.

O'g'il bolalarda moksimon yugurish 4x10 m ko'rsatilgan natijalar 5 yoshlilarda 18,2±1,5 soniyaga teng bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 17,5±0,5 soniyaga teng bo'ldi. 5 yoshli qiz bolalarda 18,7±0,68 ni tashkil qilgan bo'lsa, 6 yoshlilarda esa bu ko'rsatkich 17,9±0,6 sm ga teng bo'ldi.

Maktabgacha va maktab yoshda tananing yirik mushaklari endigina shakllana boshlaydi, shuning uchun bolalar (ayniqsa, 4 yoshda) hali bu mushaklar ishtirok



etadigan koordinatsion harakatlarni yaxshi o'zlashtirmagan bo'ladi. Bu vaqtda qo'l harakatlarini tez o'zlashtirib olishiga yordam beruvchi mayda mushaklar intensiv shakllanishi yuzaga kela boshlaydi. Bu bilan bolalarning antropometrik xususiyatlarini qo'l harakati chastotasi ko'rsatkichlari, harakatlanayotgan obyekt reaksiyasini, umumiy va harakat reaksiya vaqti bilan ishonchli o'zaro bog'liqligini tushuntirish mumkin.

Chaqqonlik qobiliyati ko'rsatkichlari bilan bilak dinamometriyasi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, qizlarda ishonchli o'zaro bog'liqliklar mavjud emas.

Bolalar ulg'aygan sari, o'g'il bolalarda harakat faoliyati, ya'ni tezlik qobiliyati va mushak kuchi ushbu turlarda o'zaro bog'liqliklar bilan ifodalanadi, qizlarda esa, egiluvchanlik ko'rsatkichlari tobora muhim ahamiyat kasb etib boradi. Yoshi ulg'aygan sari qizlarda ishonchli bog'liqlik soni kamayib boradi (3 yoshdan 7 yoshgacha), o'g'il bolalarda esa, aksincha, ko'payib boradi (4 yoshdan 7 yoshgacha).

Shunday qilib, harakatlar faoliyati (lokomotor) dagi chaqqonlik qobiliyati asosan tezlik ko'rsatkichi bilan, qo'lniki esa – kuch va egiluvchanlik qobiliyati bilan bog'liq bo'ladi. O'g'il bolalar ulg'aygan sari yugurish koordinatsiyasini o'zlashtirganda, biomexanik tarkibida o'xshash harakatlar faoliyati o'rtasida ijobiy bog'liqliklar ko'payadi, qizlarda esa, bu tamoyil ko'proq qo'ldagi chaqqonlik qobiliyati ko'rsatkichlari o'rtasida ko'rinadi. O'g'il bolalar va qizlarda asosiy jismoniy sifatlar rivojlanish darajasini belgilovchi ko'rsatkichlar o'rtasida o'zaro bog'liqliklar kuzatiladi. Ularning har birini "toza shaffof" baholash mumkin emas, shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida iste'dodli suzuvchilar, gimnasikachi va yengil atletchilarni tanlashdan boshlash kerak, lekin umuman olganda, bolalarni harakat qobiliyatiga qarab tanlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shunday qilib, maktabgacha va maktab yoshdagi bolalar ulg'aygan sari harakat qobiliyati ko'rsatkichlari bilan ruhiy (aqliy) jarayonlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik aniqroq namoyon bo'lishi kuzatiladi.

Xulosa: Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili davomida ma'lum bo'ldiki, 5-6 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha yetarlicha ma'lumotlar juda kam. Maktabgacha tarbiya va Maktab muassasalarida mashg'ulotlarni tashkil etish masalalari ishlab chiqilmagan, pedagogik jarayon yo'nalishlari bo'yicha ilmiy tasdiqlangan ma'lumotlar yetarli emas. Maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarning chaqqonlik qobiliyatining o'ziga xos xususiyatlari va uning yoshga nisbatan o'zgaruvchanligini o'rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, bolalarning



yoshga oid rivojlanishi bilan chaqqonlik qobiliyati turli ko‘rinishlarining o‘ziga xosligi ortadi, uning tuzilishi o‘zgaruvchan bo‘ladi. Maktabgacha ta’lim va Maktab muassasalari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya jarayoniga milliy o‘yinlar va musobaqa tarzidagi o‘yin uslublarini kiritish bolalarda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otishga, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga hamda dastur materiallarini yanada mustahkam egallashga yordam berdi.

Adabiyotlar:

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. 1 том. Дарслик. ИТА-ПРЕСС. Т. – 2014 й. 269 б.
2. Зацюрский В.М., “Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях” кан.диссертация. М.1961 г.
3. Фарфель В.С. Двигательные способности. Теория и практика физической культуры. – 1977. – №12. – с.27 – 30.
4. Лях В.И. «Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции» Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практи. физич. культуры. – 1996. – № 11. – С.20-25.
5. “Илк қадам” Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.
6. Arnst N.V., Ponomarev V.V. - Motor preparedness of children of preschool age. ТИМФК: 2016. № 7. 31-35 с.
7. Ливицкий А.Н. умумий таҳрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.1995. 458 б.
8. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» – М.: 2016. – 96 с.
9. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya Т.: “Ilm Ziyo” nash. 2006.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqqonlik qobiliyati yoshga oid rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish masalalari bo‘yicha ma’lumotlar berilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены сведения о развитии ловкости у дошкольников с учетом особенностей возрастного развития.

SUMMARY

This article provides information on the development of agility in preschool children, taking into account the specific features of age-related development.