



MAKTABGACHA KATTA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI DIAGNOSTIKALASH TEXNOLOGIYASI

Jamilova Nargiza Nuriddinovna

t.f.n TDPU “Maktabgacha ta’lim metodikasi” kafedrasi professori.

Asadova Madina Namoz qizi

Nizomiy Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti magistranti

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15080025>

***Annotatsiya.** Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni diagnostikalash texnologiyasi, ularning jismoniy rivojlanishini, sog'ligini va sport mahoratini baholashda muhim ahamiyatga ega. Bolalarning jismoniy sifatlarini diagnostikalash texnologiyasi orqali tarbiyachilarning xam qulayliklari ortadi faoliyatlari xam samarali bo'ladi. Bu sohada yaratilgan turli dastur va texnologiyalar ham tarbiyachilar va bolalar uchun juda foydali bo'ladi. Shuning uchun maqolada maktabgacha katta yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlar va ularni diagnostikalash xaqida sòz yuritiladi.*

***Kalit sòzlar:** chaqqonlik, epchillik, moslashuvchanlik, kuch, matonat, diagnostikalash, tajriba sinov ishlari, testlar, individuallik, natijalarni taqqoslash.*

O‘zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy o‘zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o‘ringa ko‘tarilayotgani, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning ma’naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas. Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko‘p qirrali muammosining muhim yo‘nalishi har bir kishida o‘z sog‘lig‘i to‘g‘risida o‘zi qayg‘urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktabgacha muassasalar, maktab, o‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi tizimi, mahalla, sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch-quvvatini, g‘ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo‘lgan muhabbatini singdirib borishlari darkor.

Jismoniy tarbiya metodikasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o‘ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. Jismoniy tarbiya metodikasi amaliyot bilan uzviy bog‘likdir. Jismoniy tarbiya metodikasi – jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashqlarni o‘rgatish tamoyillarini, usul va metodlarini ochishga, harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya, harakatli uyin, shuningdek, jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish va hisobga olishga katta e’tibor qaratadi.

Hozirgi vaqtda bola tanasining mehnat qobiliyati darajasi, uning harakatli fazilatlari: chidamliligi, kuchliligi, tezligi, egiluvchanligi va boshqalarni genetik va



ijtimoiy shartlash masalalari keng muhokama qilinmoqda. Bu ko‘plab tadqiqotlarning mavzusi, shuning uchun bolalar rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik omillarning o‘zaro bog‘liqligi haqidagi nuqtai nazar juda keng tarqalgan. Ushbu bayonotga ko‘ra, psixofizik fazilatlar odamning harakat qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi bo‘lib, ular asosan uning tug‘ma anatomik, fiziologik, biokimyoviy va psixologik xususiyatlariga bog‘liq. Ammo, shu bilan birga, tarbiya va o‘qitishning tizimli, maqsadga muvofiq jarayoni ta’siri ostida ushbu fazilatlar rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkinligiga e’tibor bermaslik mumkin emas. Asosiy psixofizik fazilatlar rivojlanishi vosita mahoratini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq holda sodir bo‘ladi. Psixofizik fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qat’iy ketma-ketlikda qo‘llaniladi, harakatlanishning turli shakllariga, shu jumladan, yurish paytida bolaning mustaqil harakatlanish faoliyatiga kiritilgan. Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog‘liqdir.

Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlar kiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo‘ladi. Tezlikning namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakli mavjud: 1) Vosita reaksiyasining yashirin vaqti; 2) Individual harakatlanish tezligi; 3) Harakatlarning chastotasi. Ushbu tezkorlik shakllari bir-biridan nisbatan mustaqildir. Bolada tezkor reaksiya bo‘lishi mumkin, ammo harakatda sekin va aksincha. Ko‘rsatilgan uchta shaklning murakkab birikmasi tezlikning namoyon bo‘lishining barcha holatlarini aniqlaydi. Chaqqonlikning rivojlanishi o‘yinlar bilan ta’minlanadi, unda ma’lum bir signal yoki o‘yin holati bolani harakat tezligini o‘zgartirishga undaydi. Ayni paytda bola harakatlanayotgan o‘yinchining yo‘nalishi va tezligiga, uning yaqinlashish masofasi va vaqtini hisobga olgan holda, harakatli reaksiyasini rivojlantiradi. Tezkorlikning rivojlanishi asabiy jarayonlarning harakatchanligiga, fazoviy, vaqtinchalik va ko‘zning shakllanishiga ta’sir qiladi, bolaga atrof-muhitning o‘zgaruvchan sharoitlarida harakat qilish imkoniyatini beradi.

Chidamlilikni shakllantirish Chidamlilik jismoniy fazilatlardan biridir. Chidamlilik – bu tananing ichki muhitidagi siljishlar natijasida kelib chiqadigan qiyinchiliklarni yengib o‘tish tufayli maksimal mushak kuchini 60 95 dan 80-90 foizgacha bo‘lgan quvvat bilan uzoq muddatli mushak ishlarini bajarish qobiliyati (harakat faoliyati va jismoniy tayyorgarligiga qaraB).ishga olib kelishi mumkin. Katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirishning



o‘ziga xos xususiyatlari haqida gapirganda, shuni ta’kidlash kerakki, uzoq muddatli jismoniy faollik, hatto past va o‘rta intensivlik ham charchoqning bosqichma-bosqich ko‘payishiga olib keladi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish. Moslashuvchanlik – bu mushak-skelet tizimining morfofunktsional xususiyati bo‘lib, u uning bo‘g‘inlarining harakatlanish darajasini tavsiflaydi. Moslashuvchanlik harakatlanish doirasini belgilaydigan mushaklar va ligamentlarning elastikligi bilan belgilanadi. Moslashuvchan odamda har qanday faoliyatning harakat asoslari oqilona va mantiqiy asosga ega. Yetarli darajada moslashuvchan bo‘lmagan odamlar mushaklarni cho‘zish qobiliyatini pasaytiradi va mushaklarning ohangini oshiradi. Bu harakatni amalga oshirish jarayonida muvofiqlashtirish buzilishiga olib keladi. Moslashuvchan bo‘lmagan bola ancha ko‘proq energiya sarflaydi, ya’ni u tezroq charchaydi. Shikastlanishlar ko‘pincha egiluvchanlikning yo‘qligi natijasidir.

Chaqqonlikni rivojlantirish Chaqqonlik – yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirish qobiliyati (tezda o‘rganish qobiliyati), faoliyatni to‘satdan o‘zgarib turadigan muhit talablariga muvofiq tezda qayta tashkil etish. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg‘un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko‘rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro‘y beradi. Bu esa chaqqonlik qobiliyatini asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi.

Epchillik – bu harakatnieng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasida bajarilgan (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikka) ayrim harakatlar tezligi va ko‘p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog‘liq bo‘ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta’rif-tavsifi, bog‘chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to katta guruhdagi bolalarda muntazam mashq qilish natijasida o‘sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o‘yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi.

Kuchlilik – bu mushaklarni ma’lum darajada zo‘riqtira olish qobiliyati bo‘lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning mushaklari hali yaxshi rivojlanmagan bo‘ladi, uning asab harakati ham hali yetarli darajada takomillashmagan, bog‘cha bolalari mushaklarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Kichik guruhdagilar uchun shu narsa muhimki, ularda rostlovchi mushaklarning hayotiy faoliyatidan ko‘ra, bukish mushaklarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo‘ladi,



bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o‘yinlar o‘tkazish vaqtida esa engashib o‘tiradilar va hokazo. Shu sababli, bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi mushaklar kuchini ko‘paytirishga alohida e‘tibor berish, bola gavdasi va oyoq-qo‘llarini rostlaydigan, to‘g‘ri turishga o‘rgatadigan mashqlarni bajartirish muhim ahamiyatga egadir.

Matonat – bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida yetarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmturli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib keladigan va kuchli zo‘riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda yuzaga keladigan ko‘nikish, ya‘ni chiniqish sanaladi. Shuning uchun bolalarda matonatni tarbiyalashda, ularga o‘zlarida ko‘nikma hosil qilgan vazifaga qaraganda yuqoriroq jismoniy ta‘sir ko‘rsatadigan mashqlar va o‘yinlar qo‘llaniladi. Maktabgacha yoshdagi kichik guruhlarda matonatni tarbiyalash bilan bog‘liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog‘cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o‘yin va mashqlardan foydalaniladi. Bunday o‘yin va mashqlarda ancha og‘ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo‘riqish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e‘tiborni bir yerga jamlab, mashqlarni takrorlashda yetarli darajada uzoq tanaffuslar berib, ularga nafas rostlashi uchun vaqt ajratish lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni diagnostikalash, ularning rivojlanish darajasini baholash va zaruriy chora-tadbirlarni belgilash uchun muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon bolalarning jismoniy sog‘lig‘ini va sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Diagnostika metodlari

1. Fizik sinovlar

- Kuch sinovlari: bolalarning turli xil jismoniy mashqlarni bajarishdagi kuchini o‘lchash.
- Tezlik sinovlari: sprintlar yoki tezlikka oid o‘yinlarda ishtirok etishni o‘lchash.

2. Koordinatsiya testlari

- Harakatni nazorat qilish va muvozanatni baholash uchun maxsus mashqlarni bajarish.
- O‘yinlar orqali koordinatsiyani rivojlantirish.

3. Moslashuvchanlik sinovlari



- Bolalar uchun tayinlangan nazoratli mashqlar orqali moslashuvchanlik darajasini aniqlash.

Natijalarni tahlil qilish

- Har bir bola uchun o'ziga xos jismoniy rivojlanish darajasini tahlil qilish zarur.

- Diagnostika natijalari asosida jismoniy tarbiya dasturlarini shakllantirish va individual yondashuvlarni belgilash lozim.

Tavsiyalar

- O'qituvchilar va murabbiylar bolalarning jismoniy sifatlarini diagnostikalashda doimiy ravishda o'z bilim va ko'nikmalarini yangilab borishlari kerak.

- Bola o'z rivojlanishida ikkilanishni his qilmasligi uchun ijobiy muhit yaratish muhimdir.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha katta yoshdagi bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishni diagnostikalash texnologiyasi, hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biri ekanligi kundek ravshan .Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy salomatlikka, sportga ,harakatga qancha e'tibor qaratsak bu sohada qanchalik ko'p òrganilsa bolalarimiz uchun xam tarbiyachilarimiz uchun xam shunchalik yaxshi bo'ladi.shuning uchun xam bu mavzuga ko'proq e'tibor qaratishimiz yangidan yangi texnologiyalar va dasturlarni ishlab chiqishimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1 Ilk qadam” dasturi. -T., 2018
- 2 Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.
- 3 Djamilova N.N Bolalar jismoniy tarbiyasi. T.: “NIF-Msh” 2020y,O'quv qo'llanma.
- 4 Djamilova N.N, Terexova O.E, Kim I.N , Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.T.: “NIF MSh”- 2020 y , 292 .bet O'quv qo'llanma.
- 5 Makamjonov.K, Salomov.R, Ikromov.I. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metdikasi” Iqtisod Moliya 2008-y.
- 6 M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi "Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o'quv qo'llanma To'ldirilgan va qayta ishlangan 4-nashr Toshkent“IQTISOD-MOLIYA”2017