

MAKTABGACHA BOLALARNI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY RIVOJLANISHINING NAZORATI.

A.Azimov

Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Maqolada maktabgacha ta'limda tahsil oluvchi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida jismoniy rivojlanganligi va o'sish darajasi haqida so'z yuritilgan, harakatli o'yinlar orqali bolalarni jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni nazoratining qiyosiy tahlili o'tkazilgan.*

Annotation: *The article examines the level of physical development and growth of children in preschool education through physical education and provides a comparative analysis of the control of changes in children's physical development through movement games.*

Аннотация: *В статье рассматривается уровень физического развития и роста детей в дошкольном воспитании с помощью занятий физической культурой, проводится сравнительный анализ управления изменениями физического развития детей посредством двигательных игр.*

Kalit so'zlar: *jismoniy faollik, jismoniy rivojlanish, harakatli o'yinlar, leykotsitlar, antropometrik o'lchovlar, ossifikatsiya, markaziy asab tizimi, endokrin, o'pkaning tiriklik sig'imi.*

DOLZARBLIGI

Bolalar salomatligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri bolalarning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Faol harakatlar bolalarning kasalliklarga chidamliligini oshiradi, organizmdagi leykotsitlar faoliyatini ko'paytiradi. Aksincha, kam harakatchanlik bosh miyaning markaziy asab qismida o'zgarishlarga olib keladi, natijada tanadagi metabolizmni buzilishi, yurak - qon tomir, nafas olish tizimlarining funksiyasini buzilishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar bolalarda idrok, aqliy qobiliyat, fazoviy tasavvur tushunchalar, diqqat - e'tibor, fikrlash kabi xususiyatlarni rivojlanishiga yordam beradi.

ISHNING MAQSADI:

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishida ularning qobiliyatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlanishi va o'sishini nazorat qilish.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNI MUHOKAMASI.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, pedagogik tajribada olingan natijalar asosida bolalarning jismoniy rivojlanganligini takomillashtirishda nazorat va tajriba guruhini jismoniy rivojlantirish vositalari va maqsadlari ishlab chiqilib, ularni qo'llash samaradorligi tadqiqotning ilmiy ahamiyatini ochib beriladi.

O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, bolalarni jismoniy rivojlantirishda jismoniy mashg'ulotlar, turli xil harakatli o'yinlar va jismoniy tarbiyaning samaradorligi amaliyotda o'z isbotini topgan.

Xozirgi zamon mutaxassislari ta'kidlashicha, 3 yoshgacha bo'lgan bolalar kun sayin emas, balki soat sayin o'sib boradilar.(1) 3 yoshdan 6 yoshgacha ularning o'sishi sekinlashadi. Ikki yoki uch yil ichida ular atigi 5 kg vazn qo'shib, 15 sm ga o'sishi mumkin. Shu bilan birga,

bunday davrda bolalarga faol harakatni ta'minlovchi harakatli o'yinlardan foydalanish bolani jismoniy rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu yoshdagi bolalar ikki chegaraga moyil: ular o'yinlarda ham, charchashda ham ma'lum bir chegaraga ega. Shuning uchun bunday holatlarni oldini olishga harakat qilish tavsiya etiladi, hamma narsa mo'tadil bo'lishi kerak. Xaddan tashqari jismoniy faoliyat bolaning asab tizimining qo'zg'aluvchanligini oshirishga olib keladi.(2) Yotishdan oldin faol harakatli o'yinlarsiz ya'ni ochiq harakatli o'yinlarni sokin mashg'ulotlar bilan almashtirishga harakat qilish kerak. Shuningdek, bolalarda charchoq kattalarnikiga qaraganda tezroq sodir bo'lganligi sababli ularning kuchini tiklash, jimgina o'tirish va tinchlantirish uchun 10-15 daqiqali diqqatni jamlovchi harakatli o'yinlarni o'ynatish samarali bo'ladi.

Barcha bolalarning salomatlik holatining asosiy ko'rsatkichlaridan biri ularning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Ushbu atama odatda yosh organizmning morfologik va funksional xususiyatlarining jamlanganligi bilan tavsiflanadi, ular birgalikda uning kamolot jarayonini aks ettiradi. Bolalarning, shuningdek o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, turli kasalliklarga, xususan endokrin kasalliklar (akromegali, gigantizm), surunkali kasalliklar (masalan, revmatizm) bilan bog'liq.(2)

Jismoniy rivojlanish - har qanday yoshga bog'liq, har qanday bosqichda ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflangan biologik jarayonlar amalga oshadi. Ya'ni bola organizmini shakli va vazifalarini tabiiy ravishda o'zgarish jarayonidir. Gigienik jihatdan izohlaganda jismoniy rivojlanish ekologik omillar organlarga ta'sir qilish jarayoni individuallashadi.(1)

TEKSHIRISH USULI VA JOYI

Farg'ona viloyati, Oltariq tumani "44-Smart kids" nomli nodavlat Maktabgacha ta'lim muassasasining 24 nafar 3 yoshdagi tarbiyalanuvchi bolalari tanlab olindi va tadqiqot o'tkazildi. Jismoniy rivojlanganlikning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi baholandi. Bunda tarbiyalanuvchilarning antropometrik o'lchovlari olindi.

Tadqiqot davomida, bolalarni jismoniy rivojlantirish maqsadida rejadan tashqari turli xil harakatli o'yinlardan foydalanildi. Bu harakatli o'yinlar yil davomida, ma'lum bir reja asosida almashlab o'ynatib borildi. Harakatli o'yinlar tarkibida asosiy harakatlarga oid mashqlar: sakrash, uloqtirish, osilish, yugurish va emaklash kabi jismoniy harakatlar mavjud bo'lib, bu jismoniy harakatlar bolani antropometrik ko'rsatkichlarini o'sishiga yordam beradi. Tajriba guruxiga esa rejalashtirilgan harakatli o'yinlarni o'zigina o'ynatib borildi.

Tadqiqot davomida, o'rganilayotgan tadqiqot guruhlardagi jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish asosida tajriba guruhidagi bolalarni ko'rsatkichlaridan ishonchli tarzda oshib ketishi aniqlandi. Bolada xaftasiga rivojlanayotgan to'qimalarni ossifikatsiya qilish jarayonida ularning suyaklari egiluvchan va elastik, bo'g'inlar va mushaklar doimiy rivojlanishda bo'lishi kuzatildi.

Jismoniy harakatdan tashqari doimiy sog'lom ovqatlanishiga ham katta e'tibor qaratildi. Ovqatlanish ratsionida yetarlicha oziq moddalarga boy bo'lgan - hayvonlar va o'simliklarning oqsillari, shuningdek vitaminli va mineralli (ayniqsa, kaltsiy va magniy - suyak to'qimasini mustahkamlashda muhim o'rin egallaydi) maxsulotlar bilan oziqlantirildi.

Normal holatda 3 yoshli bolalarda uyquga bo'lgan ehtiyoj 11-13 soatni tashkil qilib, ulardan kunduzgi uyqu 1,5-2 soatni tashkil qiladi. Ba'zi bolalarda kunduzgi uyqu 2 yoshdan keyin bo'lmasligi mumkin. Agar bolaning tungi uyquasi yaxshi bo'lsa va yetarlicha uzoq bo'lsa, kun davomida yaxshi kayfiyatda, tashqi tashvishlarga va o'zgarishlarga nisbatan bosiqlik, faol va atrofidagi dunyo bilan qiziquvchan bo'ladi. Tajriba davomida, nazorat guruxidagi bolalarda nafaqat jismoniy rivojlanish, balki dunyoqarashning kengayishi, fikrlarni ochiq bayon qila olish, ishtaxaning yaxshilanishi va uyquning normada kechishi kuzatildi.

Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruxidagi bolalarning holati: bola yurganida, jismoniy mashq bajarganda, stolda o'tirganda, kitobdagi rasmlarga qaraganda, o'qiganda, chizganda, ovqatlanganda va boshqa aktiv faoliyatlarda kuzatib borildi. Tadqiqotning dastlabki 2-3 oylik kuzatishlar natijasida olingan ko'rsatkichlarida ko'p farq kuzatilmadi. Yil yakunidagi natijalarga ko'ra 24 nafar 3 yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha o'sishi quyidagicha kuzatildi.

1-jadval

№	3yoshli bolalarning nazorat testlari	Tadqiqot boshida (NG)	Tadqiqot oxirida (NG)	Tadqiqot boshida (TG)	Tadqiqot oxirida (TG)
1	Bo'y (sm)	83,7-87,3	85,9-92,7	85,2-90,1	92,9-98,7
2	Vazin (kg)	12,23-14,6	13,2 - 15,2	12,3-13,9	13,9 - 16,5
3	Ko'krak qafasining aylanasi (sm)	50,5-54,3	52,5 - 55,2	50,3-54,7	56,7 - 61,3
4	Bosh aylanasi (sm)	48,5-51,5	49,7-52,1	48,2-51,7	50,9-52,4

1-jadval

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'krak qafasi aylanasi notekis rivojlanadi, bu bola hayotining birinchi yilida ayniqsa tezroq kechib, u 12 - 15 sm ga kengayadi. Maktabgacha bo'lgan davr ichida ko'krak qafasi aylanasi taxminan yana shunchaga kengayadi. *Tajribada qo'llanilgan harakatli o'yinlar bolalarning o'pkasini tiriklik sig'imini oshirib, boshqa bolalarga nisbatan uzoq muddatli jismoniy harakatda bo'lganini ham kuzatdik. Ko'krak qafasi aylanasi kattaligi bolaning chiniqqanligiga, uning jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligiga (mushaklar, nafas olish funktsiyasi, yurak qon - tomir tizimining rivojlanganligiga) bog'liq. Bu raqamlar jinsga qarab farq qilib, o'g'il bolalarda ko'proq, qiz bolalarda kamroq bo'ladi. Agar jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari me'yordan 10% dan ko'p farq qilsa, bu bolaning ovqatlanish va kunlik tartibini o'zgartirish hamda unga psixologik qulaylik yaratib berish zarurati mavjudligini anglatadi. Agar bu ko'rsatkichlar me'yordan kam baholaganda endokrinologning maslahati foydali bo'ladi.*

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. N.N.Djamilova “Bolalar jismoniy tarbiyasi”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2020
2. M. A. Azizov, S. A. Azizov, S. S. Solixo‘jayev, S. Solixo‘jayev, Sh. Q. Qambarova “Gigiena” Tosh. “O‘qituvchi” 2003.
3. T.Daminov, B.Xalmatova, U.Boboyeva “Bolalar kasalliklari” Tosh.2012.
4. Dilshodovich, I. S. (2023, October). PRINCIPLES OF THE FORMATION OF COMPETENCY FOR PREPARING STUDENTS FOR FAMILY LIFE. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 17, pp. 29-32).
5. Dilshodovich, I. S. (2023, October). TALABALARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK OMIL VA VOSITALARI. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 13, pp. 96-100).
6. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABA-YOSHLARNING FAMILISTIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TIZIMINI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(32), 198-202.
7. Ismoilov, S. (2023). O‘SMIR YOSHDA O‘G‘IL BOLALARNI XAYOTGA TAYYORLASH KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING TAMOYILLARI. *Scientific journal of the Fergana State University*, (1), 227-230.
8. Dilshodovich, I. S. (2023). JISMONIY TARBIYA O ‘QUVCHILARINI SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA MILLIY QADRIYATLAR ASOSIDA TARBIYALASH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 731-734.
9. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABA-QIZLARNI DARSLAR DAVOMIDA JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. *PEDAGOG*, 6(6), 389-393.
10. Dilshodovich, I. S. (2023). TALABALARDA FAMILISTIK KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 515-519.
11. Байджанов, Б. Х. (2020). Таълим жараёнида илғор хорижий тажрибаларни самарали қўллаш механизмлари. *Science and Education*, 1(2), 514-519.
12. Baydjanov, B. K. (2021). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF INFORMATION COMPETENCE IN FUTURE TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (7), 171-178.
13. Baydjanov, B. K. (2022). Methodology of Pedagogical Science and its Axiological Possibilities. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 352-363.
14. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференции*.
15. Baydjanov, B. (2021, June). HIGHER EDUCATION PROSPECTS AND ISSUES OF DEVELOPING INFORMATION SECURITY CULTURE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF FERGANA REGION). In *Конференции*.
16. Baydjanov, B. (2021, March). COMPATIBILITY OF NEW RENAISSANCE PEDAGOGY AND JADID ENLIGHTENERS' VIEWS ON EDUCATION AND INFORMATION SECURITY. In *Конференции*.