

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI

Panjiyeva Fotima Dilmurod qizi

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-kurs magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari, bolaning jismoniy rivojlantirish usullari, jismoniy rivojlanish uchun o'yinlar va ota-onalar uchun tavsiyalardan iborat.*

Kalit so'zlar: *jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiy, harakat, o'yin, epchillik, kuch, chidamlilik, jismoniy mashg'ulotlar.*

Ключевые слова: *физическое развитие, физическое воспитание, движение, игра, ловкость, сила, выносливость, физическая подготовка.*

Key words: *physical development, physical education, movement, game, dexterity, strength, endurance, physical training.*

Jismoniy rivojlanish - bu bola organizimining yillar davomida yoshiga mos tarzda shakl va funksional o'zgarib borish jarayonidir. Jismoniy rivojlanish tor va keng ma'noda qo'llaniladi. Tor ma'noda biometrik va antropometrik ko'rsatkichlarni ya'ni bo'yining uzunligi, bosh aylanasi, vazni, o'pkaning tiriklik sig'imi, ko'krak qafasi aylanasi va boshqa o'lchovlarni o'z ichiga oladi. Keng ma'noda esa jismoniy sifatlarni kuch, chidamlilik, muvozanatni saqlay olish, tezkorlik epchillik, egiluvchanlik, ko'z bilan chamalay olish kabi sifatlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy rivojlanish maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim tarkibiy qism hisoblanadi, chunki u suyak o'sishi, mushaklarning kuchi va nazorati, vosita ko'nikmalari va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalarni to'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada jismoniy faollik, dam olish, uxlash kabi atrof-muhitning har qanday zaharli moddalaridan tozalash sog'lom o'sishi va rivojlanishining asosiy omillari hisoblanadi. Genetika ham bolalarning jismoniy o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi,

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish bosqichlari kichik yoshdagi bolalarning rivojlanishidan sezilarli darajada farq qiladi. Birinchi yillarda tana tez, bir tekis o'sadi, o'sish va tana massasi intensiv ravishda oshadi. Uch yoshga kelib, nerv-mushak apparatining qo'zg'aluvchanligi oshadi, ammo mushaklarning kuchi hali ham kichikdir. Bog'lovchi apparatlar va mushaklarning zaif rivojlanishi tufayli bolaning bo'g'imlari katta harakatchanlik bilan ajralib turadi. To'rt yoshdan boshlab rivojlanish biroz sekinlashadi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar motorli faoliyat erkinligiga muhtoj. Maktabgacha yosh - bu suyak skeletlari, bo'g'inlar, pigmentlar va mushaklarning tayanch-harakat tizimining intensiv shakllanishi sodir bo'lgan bolaning hayotidagi muhim bosqich. Bolalarning sog'lig'i bevosita uning holatiga bog'liq. Bolalarda umurtqa pog'onasining tabiiy egri chizig'i barqaror emas, tungi va

kunduzgi uyqu vaqtida bolaning tanasining holati va holatini kuzatish muhimdir. Aynan shu yoshda mutaxassislar skolyoz, kifoz va boshqa kasalliklarni aniqlay boshlaydilar.

O'yin davomida va jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda epchillik, tezlik, kuch va chidamlilik rivojlanadi. 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan guruhda e'tibor beqaror, ular tezda chalg'ishadi. Shu munosabat bilan, mutaxassislar imitativ o'yin xarakteridagi mashqlarni ko'rsatishni tavsiya qiladi, ularni so'z bilan birlashtiradi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlarining fiziologik xususiyatlariga ko'ra kuch ishlatishdan tezda charchashadi, ammo bu charchoq juda tez o'tib ketadi. Sport paytida turli mushak guruhlari uchun mashqlarni almashtirish muhimdir. Jismoniy mashqlarni tashkil qilishda tayanch-harakat tizimining fiziologiyasini esga olish va jismoniy faoliyatni qat'iy ravishda dozalash va tez-tez tanaffuslar qilish kerak. Yuk kuchli bo'lishi kerak, lekin ortiqcha emas.

Maktabgacha yoshdagi bolalar juda harakatchan bo'ladi. Harakatlar tez va impulsiv, diqqat esa beqaror bo'ladi. Natijada, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuk ortadi.

Barmoq o'yinlari yordamida o'yin faoliyatida nozik vosita mahoratini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Bunday mashg'ulotlar hissiy, hayajonli, bolalarning nutqi va ijodiy faolligini rivojlantirishga hissa qo'shadi. Ko'pgina o'yinlar ikkala qo'lning ishtirokini talab qiladi, bu esa fazoviy tasvirlarni (yuqoriga-pastga, orqa-old) rivojlantirishga imkon beradi. Dasturlardan tanlangan barmoq o'yinlari maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tasavvurlarini rivojlantirish uchun zarurdir.

Bola uchun faol mashqlarning to'g'ri tashkil etilgan tizimi tayanch-harakat tizimini, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi va immunitet tizimini faollashtiradi. Markaziy asab tizimining ishi normallasadi, jismoniy faollik epchillikni rivojlantirishga yordam beradi, nafas olish tizimining funktsionalligini yaxshilaydi.

Bolaning jismoniy rivojlanishiga ota-onalar, pedagog tarbiyachilar, shifokarlar va umuman kattalar yoshdagilar juda e'tiborli bo'lishi kerak. Ma'lumki, muntazam jismoniy tarbiya bolalarning immunitetini oshiradi, bu esa keyinchalik tananing yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Bolalarni erta yoshdan boshlab havo va quyosh vannalarini qabul qilishga, suvga chiniqtirishning barcha turlarini bajarishni o'rgatish muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchta vazifani hal qilish uchun mo'ljallangan. Bularga: sog'lomlashtirish vazifasi; ta'limiy vazifasi; tarbiyaviy vazifasi kiradi.

Sog'lomlashtirish maqsadlariga quyidagilar kiradi: bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash; bolaning tanasining qattiqlashishi; tekis oyoqlarning oldini olish; to'g'ri pozitsiyani shakllantirish; bolada etarli vosita ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ta'lim maqsadlariga quyidagilar kiradi: chaqaloqni inson tanasining tuzilishi bilan tanishtirish; asosiy jismoniy ko'nikmalarga o'rgatish (yurish, toqqa chiqish,

yugurish, sakrash va boshqalar); mobil o'yinlarda mashq qilish; chaqaloqni tanasiga jismoniy yukni dozalashni o'rgating.

Tarbiyaviy vazifalariga quyidagilar kiradi: jasoratni tarbiyalash; halollikni tarbiyalash; madaniy va gigiyenik ko'nikmalarni singdirish.

Bolaning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash kerak: epchillik, tezlik, kuch, moslashuvchanlik, chidamlilik. Bu vazifalarning barchasi jismoniy tarbiyaning turli vositalari va shakllari yordamida hal qilinadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va reabilitatsiyasi samaradorligi ko'p jihatdan pedagogik usullarni to'g'ri tanlashga bog'liq. Bolaning yaxshi jismoniy va aqliy rivojlanishining eng muhim omillaridan biri bu bog'chada va oilada to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faoliyatdir. Sog'lom bola kuchli faoliyatga, harakatlarga intiladi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun o'yinlar "ko'prik", "samalyot", "epchil qo'l-oyoqchalar" va quvnoq estafeta o'yinlari.

Ota-onalar uchun tavsiyalar

Jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishda bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Tez-tez shamollash bilan zaiflashgan, yuqori vaznli bola uchun mashqlarni bajarish qiyinroq. Shuning uchun immunitetni mustahkamlash, to'g'ri ovqatlanishni tashkil qilish maqsadga muvofiqdir. Jismoniy faoliyatni yaxshilashga yordam berishga kundalik mashqlar, jismoniy mashqlar, massaj, yaxshi uyqu, kundalik rejimga rioya qilish, tabiiy matolardan tikilgan kiyimlar, toza havoda bo'lish yetarli darajada ta'sir qiladi.

Mutaxassislar ota-onalari faol hayot tarziga rioya qiladigan bolalarda jismoniy fazilatlarining yuqori rivojlanishini ta'kidlashadi. Bolalar kattalarga taqlid qilishni juda yaxshi ko'radilar, ular ota va onalarining qilgan ishlarini takrorlashdan xursand bo'lishadi.

Jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan bola sog'lom bo'lishdan tashqari ham aqliy, ham psixologik tomondan ham yaxshi rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tursunov U., "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi", o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.
2. F. Xo'jayev, T. Usmanxo'jayev., Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi" 1996.
3. A. Abdullayev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.