

## MAKTAB YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI

**XOLMUHAMEDOVA MUNISA BOHODIR QIZI**

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 240 – sonli umumta`lim  
maktabi 1-toifali jismoniy tarbiya o`qituvchisi*

**ABDULHAFIZOV DAVRON ABITOVICH**

*Toshkent shahar Yunusobod tumani 240 – sonli umumta`lim  
maktabi 1-toifali jismoniy tarbiya o`qituvchisi*

**Annotatsiya** Maqolada maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o`rganish haqida yoritilgan.

**Kalit so`zlar.** Maktab, jismoniy tayyorgarlik, dinamika, tadqiqot, Geteroxron, jinsiy demorfizm.

В статье описано исследование динамики физической подготовки детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова.** Школа, физическое воспитание, динамика, исследования, Гетерохрон,половой деморфизм.

The article describes a study of the dynamics of physical fitness of school-age children.

**Key words.** School, physical education, dynamics, research, Heterochron, sexual demorphism.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genafondini shakillantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo`lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqlool g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda.

Respublikada aholining va o`sib kelayotgan yosh avlodning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi. Buni tasdig`i sifatida 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport " to`g`risidagi qonun, Vazirlar Maxkamasining 2002 yil 25 sentyabrdagi " ayollar va o`sib kelayotgan avlod sog`lig`ini mustahkamlash haqida qo`shimcha tadbirlar to`g`risidagi 32-sonli va boshqalarni misol

keltirish mumkin. Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yaxshilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar amaliyotchi mutahassislarning tobora ko`proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tayyorlash tizimi shaxsga majmual, insoniy ta`sir o`tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to`la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishi kerak degan xulosaga kelmoqdalar. Bolalarni o`rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy sodda o`yinlar o`rniga kompyuter o`yinlari kirib kelmoqda. Bolalarni aqliy, tetik rivojlantirish ustivorlik kasb etmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo`llarini izlash, birinchidan: ko`rsatilgan ziddiyatlarini hal etish zarurati bilan, ikkinchidan: o`sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish, qonuniyatlarini, metodologik va uslubiy sharoitlarini o`rganish zarurati bilan bog`liq. Shunga ko`ra maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sog`lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish chaqqon, kuchli, jasur bo`lishdek hayotiy ehtiyojlar asosida harakatga bo`lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish dolzarb masala hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan jismoniy va shaxsiy rivojini ta`minlovchii ijtimoiy pedagogik sharoitlar birligini yaratishda. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o`yin shakllari eng qimmatli sanaladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonini maqbullashtirishning usuliy yo`llarini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:** Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlar jarayonini rivojlantirishning yoshga bog`liq xususiyatlari hamda dinamikasini aniqlash.

**Tadqiqotni tashkillashtirish:** Tadqiqotning ilmiy yo`nalishi aniqlash bo`yicha ish olib borildi. Adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqotni ishlab chiqish dasturi ishlab chiqildi. Toshkent shahri, Yunusobod tumanidagi 74-sonli bolalar bog`chasi bazasida 4-6 yosh bolalar jismoniy sifatlarini rivojlanishi jarayonlari holatining yillik yosh-jins dinamikasi ustida tadqiqotlar o`tkazildi. 4-6 yoshli har 2 jinsdagi guruh bolalarning sentyabr va iyul oylaridagi testlash ma`lumotlari taqqoslandi. Hozirgi vaqtda ko`pgina olimlar va mutahassislar maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimini jiddiy

o'zgartirish zarurati to'g'risidagi masalani kun tartibiga qo'yimoqdalar. Jamiyat xayotining to'htovsiz o'zgarib turgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti, mazkur muammoning yechimiga har bir bir maktabg'acha ta'lim muassasasidagi turli uslubiy yondashuvlar, bunday bolalarining salomatligi va boshqa sabablar jismoniy sifatlarning rivojlanishiga xos yosh dinamikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun tadqiqotimizning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar hal etildi: maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari jarayonlarining dinamikasi hamda yosh hususiyatlarini aniqlash. Tadqiqotlar o'quv yilining boshi va ohirida o'tkazildi. Turli jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlarining mutlaq qiymatlarini tavsiflash uchun har bir bir yosh-jins guruhida 14 tagacha foydalanildi. Bunda bolalarning har bir yosh-jins guruhida har xil testlar qo'llangan bo'lib, ularni obektiv ravishda taqqoslash mumkin emas edi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikning mutlaq ko'rsatkichlari nisbiy birliklarda ko'rsatildi. Ular integral ko'rsatkichlar mutlaq kattaliklarini qo'llanilgan testlar miqdoriga bo'lish natijasida olindi. Turli yoshdagi bolalar ko'rsatgan natijalarning o'sish sur'atlariga pedagog tavsifnoma yillik tsiklagi guruhlarning o'rtacha qiymatlarini tahlil etish asosida yig'indisini tekshirilgan, bolalar soniga bo'lish orqali aniqlandi. Bolalar jismoniy tayyorgarlik holatini tadqiq etish 4-yoshdan 6-yoshgacha bo'lgan bolalarning barcha jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining tabiiy o'sishini aniqlashga imkon berdi. Ammo har bir tekshirilayotgan jismoniy sifatda tegishli yosh hususiyatlari namoyon bo'ldi.

4-yoshdan 6-yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar guruhlarida kuch imkoniyatlari sezilarli ortdi ( $R < 0,05$ ). Bunda agar 4-5 yoshli qizlar kuchining integral ko'rsatkichlari jihatidan o'z tengdoshlari bo'lgan o'g'il bolalardan oldinda bo'lsalar 5-6 yoshda o'g'il bolalar kuchliroq ekanligi ma'lum bo'ldi. 4 yoshdan 5 yoshgacha va 5 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda kuch imkoniyatlarining o'sish ko'rsatkichlari ishonchli edi ( $P < 0,05$  dan  $P < 0,01$  gacha). Qizlarda esa ishonchli o'zgarishlar 4 va 5 yoshlilar hamda 5 va 6 yoshlilar orasida aniqlandi ( $P < 0,05$ ), O'g'il bolalar va qizlarining o'rtacha guruh ma'lumotlarini tahlil etish shuni ko'rsatdiki, bu bolalar barcha yoshda kuchining rivojlanish darajasi bo'yicha farq qiladi. Biroq bu jismoniy sifatda o'g'il va qiz

bolalar orasidagi ishonchli farqlar (jinsiy dimorfizm) faqat 4va 5 yoshlar ko`zga tashlanadi.

**Xulosa:** 4-6 yosh bolalarning yosh dinamikasi jismoniy sifatlar jarayonlarining rivojlanish darajasini tavsiflovchi ko`rsatkichlarning yoshi o'zgarishlariga xos xususiyatlarini taxlil etish natijasida quyidagi natijalar aniqlandi:

- bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari rivojlanish darajasining yillik dinamikasi geteroxron tarzda hamda jinsiy demorfizm asosida 'zgaradi. O`g`il bolalarda ham jinsiy sifatlar mutlaq ko`rsatkichlarining o'zgarishlari xususiyatlari bir xil namoyon bo`ladi. 4 va 5 yoshida chidamlilik hamda chaqqonlikda, egiluvchanlikda yaqqol ifodalandi;

- yosh dinamikasida jinsiy demorfizm elementlari bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko`rsatkichlari o`shish sur`atlarida aks etdi;

- nazariy tahlil va pedagog testlash asosida Toshkent shahridagi maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy mashg`ulotlarining mavjud yo`nalishi hamda amaliyotiga bolalarning harakat potentsiallarini rivojlantirishga urg`u bergan holda o`zgartirishlar kiritish mavjudligi aniqlandi.

Shuni aytib o`tish joizki mamlakatimizning qay bir sohasiga murojaat qilmaylik, ularning barchasida yangicha yondashuvlar, innovatsion texnologiyalarni samarali qo`llash ishlari jadal tarzda olib borilmoqda. Bu esa, yaqin kelajakda albatta o`z mevasini berishiga shubha tug`dirmaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar :**

1. O`zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonuni (27.06.2000)
2. O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risidagi O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni (24.10.2002)
3. Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. I.A.Karimov (1997)
4. Garmonik rivojlangan yosh avlod – O`zbekiston progressining asosi. (1998)
5. Biz kelajagimizni o`z qo`limiz bilan quramiz. I.A.Karimov (1997)
6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Abdullayev A.,Xonkeldiyev Sh. (2005)
7. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. Azimov I.G`. (1994)
8. Badiiy gimnastika. Achilov A.