

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI**

**10.53885/edinres.2022.67.26.065**  
**O'zDJTSU 1-bosqich magistranti**  
**Raximova Gulhayo Ziyodulla qizi**

Ma'lumki bolaga tug'ilganidayoq, uning rivojlanish va shakllanishi irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Rivojlanish jarayonida organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

E.A Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo'nalishlar (gavdaning barcha o'lchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o'sish kuzatiladi, bir qator ko'rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi.

Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar

Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Biroq bolalar va o'smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o'rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo'riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi.

Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida biror yo'nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma'lum shakllari yuzaga keladi.

Bolaning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yosh dinamikasi V.S.Farfel, F.G.Kazaryan, L.V.Karmanova, N.A.Fomin, V.P.Filin va boshqalarning ishlarida ochib berilgan.

Olimlar fikricha, bola hayotining oltinchi yili kuchni (G.M.Kasatkina, V.N.Novoxatko, jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini (N.A.Notkina, M.N.Koroleva) tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi.

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi (N.V.Zimkin, V.G.Frolov, G.P.YUrko, A.V.YAshchenko, V.V.Beloyartseva, N.A.Notkina va b.).

T.YU.Logvinaning fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlari eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq.

Yetti yoshda muntazam mashg'ulotlarda harakat koordinatsiyasi yetakchi sifat bo'lib qoladi (A.I.Kozlov, L.I.Penzullaeva, G.M.Kasatkina). SHuningdek, turli koordinatsion qobiliyatlarning eng jadal rivojlanish davri 4-5 yoshlar orasi ekanligi to'g'risida ma'lumotlar bor.

Bunda harakatlarni takrorlash, tabaqalashtirish hamda ularning o'lchamalarini olish qobiliyatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalar orasidagi jinsiy tafovutlar ahamiyatsiz, ya'ni jiddiy emas. Boshqa ko'rsatkichlar (vaqt tanqisligi sharoitida harakat faoliyatini tez o'zgartirish qobiliyati, makonda mo'ljal olish) bo'yicha yetti yoshli o'g'il bolalar shu yoshdagi qizlardan o'zib keta boshlaydi. Biroq harakat koordinatsiyasi qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il bolalarning yakqol ustunligi faqat 13-14 yoshlarga kelib ko'zga tashlanadi.

V.M.Zuev tadqiqotlarida qo'lga kiritgan ma'lumotlar muallifga maktabgacha bo'lgan davr turli jinsli bolalarda asosiy o'lchamlari bo'yicha harakatlar aniqligining notekis va har xil muddatli rivojlanishi bilan tavsiflanishi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Tajriba qizlarning besh va olti yoshlarda, o'g'il bolalarning esa yetti yoshga kelib makonda aniq harakatlanishga oid topshiriqlarni bajarishda ustunroq ekanligini ko'rsatdi. Besh va olti yoshga o'tgan o'g'il bolalarda harakatning vaqt o'lchamini takrorlash aniqligi qiz bolalarnikiga nisbatan yuqoriroq, yetti yoshli o'g'il bolalar esa tengdosh qizlarga nisbatan topshiriqni yomonroq uddaladilar.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Qizlarning barcha yosh guruhlarida harakatning dinamik xususiyatini takrorlash aniqligi o'g'il bolalardagiga qaraganda yuqoriroq.

Maktabgacha bo'lgan davrda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasiga xos jinsiy tafovutlarni qayd etar ekanlar, olimlar mazkur tafovutlarning kattaliklari hamda ishonchligi xususidagi savolga uzil-kesil javob bermaydilar.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar, Z.I.Kuznetsova, va b, A.E.Lyubomirskiy, boshqalari Yetti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farq u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasiga ularning jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadilar (M.N.Koroleva, E.S.Vilchkovskiy).

Ko'pgina mualliflar maktabgacha yoshdagi bolalarda alohida harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasida muayyan ritm mavjudligini aniqlaganlar. Harakatlarning eng yuqori darajadagi muvofiqligi kunduz kuni kuzatilgan. Mushaklarning ishchanlik qobiliyati bahorda orta borib iyunda maksimal qiymatgacha yetadi, ayni vaqtda jismoniy rivojlanish sur'atlari ham tezlashadi (K.V.Smironov).

Olimlar noqulay iqlim sharoitlari bolalarning jismoniy sifatlari rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadilar (G.V.Sendek). Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning alohida harakat qobiliyatlari rivojiga senzitiv davrlarni hisobga olgan holda e'tiborli ta'sir ko'rsatishning ulkan imkoniyatlari tajriba yordamida tasdiqlangan (G.V.Shaligina, V.G.Frolov, G.M.Kasatkina, M.N.Koroleva, V.G.Bakashvili, L.T.Mayorova, V.M.Zuev va b.). Bu qobiliyatlar shu yosh uchun yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular faqat darajani ko'tarishgagina imkon bermay, boshqalarining to'laqonli, har tomonlama shakllanishini ta'minlaydi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Kasatkina G.M. Vliyanie fizicheskix uprajneniy raznoy napravlenosti na razvitie i psixiku detey 3-7 let: Avtoref. dis.kand. ped. nauk. - M., 1982.-16 s.

Zuev V.M. Formirovanie tochnosti dvijeniy u detey 5-7 let na zanyatiyah po fizicheskoy kulture: Dis...kand. ped. nauk. - M., 1992. -177 s.

Koroleva M.N. Metodika vospitaniya bistroti u detey doshkolnogo vozrasta (4-6 let): Dis... kand. ped. nauk. - Omsk, 1985. - 177 s.

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – С. 242-249.

Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.

Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvcilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)