# MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA JISMONIY FAOLLIKNING MEZONLARI VA AHAMIYATI

**Abduraxmonov Shavkat Qaxxorovich**
**Jismoniy tarbiya va adaptive sport nazariyasi kafedrasi dotsenti v.v.b.**
**Farg‘ona davlat universiteti**

**ANNOTATSIYA.** *O‘rganilgan tadqiqotlarda bolalarning harakatchanligining asosiy guruhlarini aniqlab, jismoniy faollik ko‘rsatkichlari (davomiyligi, shiddati, hajmi) va bolalarning kunduzgi xatti-harakati, jismoniy faoliyatning tabiati bilan bog‘liq aloqani aniqladi.*

**Kalit so’zlar**

*Jismoniy faoliyat, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, «Harakat turi», Jismoniy faollikning optimal me’yorlari, kun davomida bajariladigan qadamlar.*

Maktabgacha yosh-bolalar uchun (3-7 yosh) jismoniy faoliyatga yuqori ehtiyoj paydo bo‘ladigan davr hisoblanadi.

I guruh - harakatli faoliyatning davomiyligi va hajmidan qat’i nazar, faol harakat faolligi yuqori bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalar. Bolalar asosiy harakatlarning yuqori darajada rivojlanishi, yuqori harakatchanliga yega bo‘lgan, boy harakat tajribasi, mustaqil faoliyatni boyitishi bilan ajralib turadi. Bu bolalar harakatlarning yetarlicha muvofiqlashtirilishi va epchilligi bilan ajralib turadi, ular ko‘pincha vazifani tushuntirishda beparvo bo‘lishadi. Bundan tashqari, ular sakrash va yugurish o‘yinlari bilan to‘yingan bir xil harakat faolligi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faolligida yuqori bo‘lgan bolalar harakatli vazifalarni o‘rtacha tezlikda bajarishni bilishmaydi va oxirigacha yetkaza olmaydi, ortiqcha harakatlar qilishadi. Ushbu kichik guruhning ko‘plab tarbiyalanuvchilari giperafaollik, psixomotor qo‘zg‘aluvchanlik bilan ajralib turadi. Ular notinchlik, o‘zini tuta olmaslik, harakati qo‘zg‘aluvchan, asabiylik, sertashvishligi bilan ajralib turadi. Ularda xatti-harakatlar va faoliyatni o‘z-o‘zini tartibga solish mexanizmlari kam rivojlangan. Ko‘pincha bunday bolalar yurak-qon tomir tizimining salbiy reaktsiyalari kuzatiladi.

II- guruh past va o‘rta tartibdagi yuqori va o‘rta darajadagi va hajm kombinasiyasi bilan tavsiflanadigan maktabgacha yoshdagi bolalar, shuningdek, har uch ko‘rsatkich bo‘yicha ham jismoniy faolligi o‘rtacha bo‘lgan bolalardir. Bu gurux bolalari jismoniy tayyorgarlikning o‘rtacha va yuqori ko‘rsatkichlari, shuningdek, jismoniy sifatlar rivojlanishining o‘rtacha darajasi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarni tanlashda ular mustaqillik bilan ajralib turadilar, ko‘pincha jamoaviy harakatli o‘yinlarning tashabbuskorlari bo‘lishadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faolligining o‘rtacha darajasiga ega bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalar turli xil jismoniy xatti-harakatlari bilan ajralib turadi. Ba’zi bolalar tez-tez: ular harakatchan, yetakchi bo‘lishga intilishadi, faol bo‘lishadi, ijodkorlikni namoyon etishadi, qiyin vazifalarni bajarishda ular yordam so‘ramaydilar, to‘siqni mustaqil ravishda yengishga harakat qilishadi va vazifani tez o‘zlashtiradi. Biroq, bu bolalar har doim ham vazifani to‘g‘ri va aniq bajara olmaydi, harakatlarning zaif texnikasi ko‘zga tashlanadi. Boshqa bolalarda farqi xotirjamlik, maqsadga muvofiqlik, xotirjam va maqsadli xatti-harakatlar kuzatiladi.

III -guruh o‘rta va past shiddatlilik va davomiyligi ko‘rsatkichlari bilan birgalikda harakat faolligining past hajmiga ega bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalardir. Ushbu guruhdagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish ko‘rsatkichlari va asosiy turdagi harakatlarning kechikishi kuzatiladi. Bolalar statik komponentning eng katta ustunligi bilan kamharakatli va bir xil faoliyatga ega. Bundan tashqari, bolalar ko‘pincha musobaqa va o‘yinlarda ishtirok etishdan va qiyin topshiriqlarni bajarishdan bosh tortadilar, o‘z imkoniyatlaridan yuzaga chiqara olmaydi. Sust topshiriqlarda qiyinchilik tug‘ilganda kattalardan yordam kutmoqda, noaniqlik, ta’sirchanlik,

sekinlik bilan harakat qiladi. Yurak-qon tomir tizimidagi o‘zgarishlarning jismoniy yuklamasi aniqlanmagan.

An’anaga ko‘ra, har bir guruhda past, o‘rta va yuqori harakatchan bolalarni ajratish mumkin, agar-ki ularning individual ehtiyojlari mustaqil faoliyatda aniq namoyon bo‘lsa va yoshning rivojlanish darajasi sezilarli darajada aks etsa.

«Harakat va yana harakat» kitobining muallifi V. Shishkina bolalardagi harakatchanlikni uch guruhiga ajratadi:

1) o‘rtacha harakatchanlikdagi bolalarni kunlik qadamlarining o‘rtacha soni – 5300-6700, jismoniy faollik davomiyligi – 2,5-3 soat, shiddati daqiqada 32-56 harakat;

2) harakatchanligi yuqori bo‘lgan bolalarning o‘rtacha kunlik qadamlari soni – 8-10 ming qadam, davomiyligi va shiddati kuniga 139 dan 212 daqiqagacha va daqiqada 54-108 harakat;

3) harakatchanligi past bolalarning jismoniy faolligi hajmi – kuniga 2700-4500 qadam, 139 dan 212 daqiqagacha davomiyligi – kuniga 30-40 harakat.

«Harakat turi» bu bolaga xos bo‘lgan o‘ziga xos xususiyatlar to‘plami bo‘lib, ular uzoq vaqt davomida kuzatuv jarayonida namoyon bo‘ladi va afzal ko‘rgan va zavq bilan amalga oshiriladigan harakatlarning kundalik hajmi bilan belgilanadi.

1) portlovchi-qisqa, qisqa vaqt ichida; tezkor harakatlar bilan tavsiflangan bolalar,

2) siklik-uzoq, bir xil harakatlarga moyil bo‘lgan bolalar;

3) plastik-yumshoq, silliq harakatlarni afzal ko‘rgan bolalarni o‘z ichiga oladi;

4) kuch - kuchli yuklamalarini afzal ko‘rgan bolalarni o‘z ichiga oladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, xorij olimlari fikrlari asosan MTTda jismoniy tarbiya vazifalari va maqsadlari masalalarida mahalliy olimlarning qarashlari bilan mos keladi. AQSH va Kanadada maktabgacha yoshdagi jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bolaning barkamol rivojlanishiga ko‘maklashishdir. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya hissiy va psixomotor rivojlanish va jismoniy rivojlanishiga hissa qo‘shishi kerak (Amerika MT dasturi, 2013). Deyarli bir xil qarashlar Finlyandiyada ham mavjud bo‘lib, kichik va maktabgacha yoshda jismoniy tarbiyaga qiziquvchanlik, tashabbuskorlik va o‘zini o‘zi qadrlashni rivojlantirish hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi.

Yaponiya va Koreyada jismoniy tarbiyada bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishi asosiy va o‘zaro bog‘liq ikkita vazifa sifatida qaraladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida vositalardan foydalanish muammosini ko‘rib chiqayotganda, ular turli xil amaliy jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlar, sakrash, gimnastika, yugurish, sport o‘yinlari elementlari va uloqtirish ishlatiladi. Ba’zi mamlakatlarda an’anaviy bo‘lmagan mashq turlari qo‘llaniladi - uloqtirish elementlari bo‘lgan o‘yinlar (Yaponiya), batutda sakrash (Chexiya), jang san’atlarining ayrim turlari (Koreya, Yaponiya), tiklanish mashqlari (Finlyandiya), ko‘ngilochar va milliy o‘yinlar.

Shunday qilib, xorij olimlarining fikriga va xorij olimlarining MTTda bolalar jismoniy tarbiyasining me’yoriy va dasturiy asoslarini tahlil qilish natijalariga ko‘ra, quyidagi xulosaga kelish mumkin:

- bolalarning jismoniy tarbiyasi ta’lim va tarbiya faolligining asosiy turlaridan biri sifatida maktabgacha yoshdagi bolaning salomatligini mustahkamlash va himoya qilishga, uning harakat faolligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan;

- xorijiy mamlakatlardan farqli o‘laroq, Rossiya Federasiyasida jismoniy tarbiya jarayoni tor yo‘naltirilgan xususiyatga ega bo‘lib, bolaning rivojlanishi uchun vositalardan foydalanishda mutaxassisning imkoniyatlarini cheklaydi;

- tadqiqotchilar maktabgacha yoshdagi bolalarda jinsiy farqlash yo‘qligini qayd etishadi, chunki qizlar va o‘g‘il bolalar uchun bitta manbaa taklif qilingan;

- Germaniyada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ta’lim va tarbiya dasturlarida jismoniy tarbiya o‘quv manbaalari asosiy jismoniy harakatlarini shakllantirish va bolalarning jismoniy

xususiyatlarini rivojlantirish uchun aniq tavsiyalar mavjud bo‘lmagan jismoniy mashqlar bo‘limlari va bloklari shaklida taqdim etiladi;

- metrologik ishonchlilik darajasi va maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat va jismoniy sohasini baholash uchun nazorat mashqlari majmualarini tanlash tamoyili qayd etildi. Bundan tashqari, bolalarning ijtimoiy rivojlanishiga, shuningdek, faol turmush tarziga qiziqish uyg‘otishga katta e’tibor qaratilmoqda.

Asosiy e’tiborni umumiy harakat faolligini tashkiliy va erkin shakllarida aks ettiruvchi harakat faolligiga e’tibor qaratish lozim. Jel Displeyining umumiy majmuasiga asoslanib, harakat faolligi quyidagicha baholanadi:

1) maktabgacha yoshdagi bolalarning barcha harakat faolligining vaqti, xronometriya usuli yordamida aniqlangan turli xil tartibli daqiqalarda sifat va tarkibni aks ettiradi;

2) umumiy jismoniy harakatini miqdoriy baholash uchun shagometriya metodi yordamida harakatlanish hajmi;

Tadqiqotda ta’kidlanganidek, hozirgi vaqtda, aksariyat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida mavjud bo‘lgan harakat tartibi bolalarning tabiiy ehtiyojini atigi 50-60 foizga to‘ldirishga imkon beradi.

Qisqa vaqt ichida (bir oy ichida) bir yosh guruhidagi bolalarning harakat faolligini o‘rganish tavsiya etiladi.

Harakat faolligining davomiyligini o‘lchash (harakatga sarflangan vaqt) sekundomer yordamida xronometr yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik kuzatuv oxirida sekundomer bolaning harakat faolligini tekshirishning butun davri uchun umumiy harakatlanish vaqtini ko‘rsatadi.

Harakat faolligining davomiyligi umumiy kuzatuv vaqtiga (barcha mashg‘ulotlarning davomiyligi) foiz nisbati sifatida mashg‘ulotning motor zichligini aniqlashga imkon beradi.

kirish qismi (3-6 daqiqa) - yurak urish tezligini 65 % ga ko‘tarish;

umumiy rivojlanish va asosiy mashqlar (10-25 daqiqa) - yurak urish tezligini 70% oshirish; noananaviy gimnastika mashqlari- yurak urish tezligini 70% oshirish;

yakuniy qism va tiklanish davri (2-4 daqiqa) - pulsni tiklash.

Mashg‘ulotning har bir qismi va aniq vaqti, dastur manbaasining davomiyligi mutaxassisning mashg‘ulotda qo‘ygan vazifalari, bolalarning yoshi va jismoniy tayyorgarligi, sharoitlari (zalda, ko‘chada) bilan belgilanadi.

Rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarda bolalarning faol harakat faolligini baholash motor va umumiy zichlikni hisoblash orqali amalga oshiriladi.

Bolaning jismoniy faolligining o‘rtacha ko‘rsatkichini olish uchun bir hafta davomida yiliga 3-4 martadan kam bo‘lmagan tekshiruv o‘tkazish kerak.

Birinchi kuzatuv o‘quv yili boshida (sentyabr), ikkinchisi - o‘quv yilining o‘rtalarida (yanvar), uchinchisi - yil oxirida (may), to‘rtinchisi - iyul yoki avgustda o‘tkaziladi.

Me’yor ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun bola MTTda kun davomida bajaradigan ixtiyoriy (optimal) harakatlar sonining tamoyilidan foydalanish mumkin. Ikkinchi asosiy tamoyil - bu tananing funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faoliyatning optimalligi, bu esa salomatlikni har tomonlama rivojlantirish va mustahkamlashga yordam beradi.

Tadqiqotlar natijasida olimlar bolalar harakatining taxminiy me’yorlarini o‘rnatdilar:

- MTTda 9 soat mobaynida qoladigan 3 yoshli bolalar uchun harakatlanish faolligi taxminan 6,5 ming qadam, 3,5-4 yoshda- 7,3-7,8 ming qadam;

- barcha uxlamagan vaqtining kamida 50-60% harakat faolligining davomiyligidan iborat bo‘lishi kerak;

- 3 yoshli bolalarda 44-51 ta harakatni tashkil etadi. Bolalar kuniga 550-1000 martagacha harakatlar va holatlarning tez-tez o‘zgarib turishi bilan ajralib turadi, buning natijasida turli mushak guruhlarining muqobil tarangligi va bo‘shashishi sodir bo‘ladi, shuning uchun bolalar

charchash kuzatilmaydi. G. Shishkina quyidagi harakatlanish me'yorlarini taqdim etadi (1 - jadvalga qarang).

1-jadval

Jismoniy faollikning optimal me'yorlari

| Yosh (yil) | MTT kun davomida bajariladigan qadamlar soni. (ming). |
|---|---|
| 3 | 9-9,5 |
| 4 | 10-10,5 |
| 5 | 11-12 |
| 6 | 14- 15 |
| 7 | 14,5-15 |

G.Shishkina 2-jadvalda keltirilgan 3-7 yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligining o'rtacha ko'rsatkichlarini taklif qiladi.

2-jadval

3-7 yoshli bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yurish va kun davomidagi HF ning taxminiy o'rtacha ko'rsatkichlari

| Ko'rsatgichlar | Yoshi | Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari | | Sayr faoliyati | | Kun bo'yi (8-9 s) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ochiq havoda | Zalda | 8000 Tashkiliy HF | Mustaqil HF | |
| HF miqdori, qadamlar soni | 3 | 1100 | 1005 | 980 | 955 | 8000 |
| | 4 | 1230 | 1200 | 1151 | 1100 | 11000 |
| | 5 | 2091 | 1642 | 1500 | 1886 | 13000 |
| | 6 | 2346 | 2338 | 1695 | 2305 | 14500 |
| | 7 | 2446 | 2438 | 1795 | 2405 | 15000 |
| HF davomiyligi (daq) | 3 | 18 | 16,9 | 17,5 | 26 | 180 |
| | 4 | 20 | 19,8 | 18,9 | 30,5 | 240 |
| | 5 | 30 | 20,8 | 20,8 | 35,4 | 250 |
| | 6 | 30,5 | 29,6 | 22,8 | 38,3 | 270 |
| | 7 | 30,9 | 29,9 | 23,8 | 39,3 | 280 |
| HF shiddati (daqiqalardagi harakatlar soni) | 3 | 61 | 59 | 56 | 36 | 44 |
| | 4 | 70 | 61 | 61 | 37 | 46 |
| | 5 | 77 | 67 | 72 | 53 | 52 |
| | 6 | 85 | 76 | 79 | 60 | 57 |
| | 7 | 87 | 77 | 80 | 62 | 58 |

V.N. Shishkina metodiga ko'ra harakat vaqti va harakat faolligini hisobga olgan holda vaqt nisbatini ko'rib chiqishni taklif qiladi (3 –jadvalga qarang).

3 - jadval

Jismoniy faoliyat va harakat faolligining vaqtga bo'lgan nisbati

| Faoliyat shakllari | Davomiyligi | | HF faoliyati, %da |
|---|---|---|---|
| | daq. | % | |
| Mustaqil | 190 | 51,1 | 28 |
| Tashkiliy | 32 | 12,2 | 4,8 |
| Maishiy | 130 | 36,7 | 6,6 |
| Jami | 322 | 100 | 39,4 |

Shuningdek, V.N. Shishkina harakatchanligi har xil bo‘lgan bolalarni ajratadi:

1) o‘rtacha harakatchanlikdagi bolalar-kunlik qadamlarning o‘rtacha soni 5300-6700, jismoniy faollikning davomiyligi 2,5-3 soat, shiddati daqiqada 32-56 harakat;

2) yuqori harakatchanlikdagi bo‘lgan bolalar -o‘rtacha kunlik qadamlar soni 8-10 ming, davomiyligi va shiddati -kuniga 139 dan 212 minutgacha va daqiqada 54-108 harakat;

3) harakatchanligi past bolalarning jismoniy faolligi hajmi – kuniga 2700-4500 qadam, 139 dan 212 daqiqagacha davomiyligi – kuniga 30-40 harakat.

Bolalarning harakat faolligini, vosita va amalga oshirish usullarini o‘rganishda adabiyotlarni tahlil qilishni yakunlab, biz ikkita muhim jihatni qayd etdik:

- bolaning harakatga bo‘lgan ehtiyojini to‘la -to‘kis qondirishga, harakat faolligining rivojlanishiga yordam beradigan eng munosib faoliyatni yo‘lga qo‘yish;

- tashkiliy va mustaqil faoliyatda bolalarning harakat faolligini optimal tashkil etish usullari va vositalarini izlash.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bosqichida noananaviy gimnastika majmualarini qo‘llab, sog‘lom, har tomonlama uyg‘un rivojlantirish zarur, chunki MT yoshdagi bolalarning to‘g‘ri rivojlanishi va shakllanishi uchun harakat faolligi yetarlicha rivojlangan bo‘lishi lozim.

Mazkur tatqiqotning mazmuni va bosh mezoni, noananaviy gimnastika vositalari va mezonini amalga tatbiq etuvchi mutaxassislarning jismoniy tarbiya jarayoni hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ilmiy asoslangan mashqlar majmuasi va modeli, o‘ziga xos yangi metodik uslullardan foydalangan holda mashg‘ulotlarni olib borish nafaqat salomatlilikka bo‘lgan motivasiyasini shakllantirish, sport turlariga bo‘lgan qiziqishlarini orttirib bolalarning sog‘lom turmush tarziga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.