

Elmurotov Zohid Elmurodivich
Nizomiy nomidagi TDPU 2 kurs magistri

5-6 YOSHIDAGI BOLALAR RIVOJLANISHINING YOSH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada 5-6 yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllanishi ularda bo'y, mushak kuchi o'sishi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanishi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlantirish aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Fiziologiya, jismoniy, harakat malakalari, sakrashlar, rivojlanish, uloqtirish, otish, turli-tuman, usullari, tarbiyaviy, tashabbuskorlik.

Аннотация: В данной статье ускоренное формирование двигательных навыков и умений у детей 5-6 лет, рост роста, мышечной силы, улучшение координации движений, амплитуды движений, скорости, направления, ритма, темпа, навыков оценки, анализа движений, отмечается развитие в нем способности различать определенные качества.

Ключевые слова: Физиология, физические, двигательные навыки, прыжки, развитие, метание, стрельба, разнообразие, методы, воспитательные, инициатива.

Annotation: This article accelerates the formation of motor skills and abilities in children 5-6 years old, growth in height, muscle strength, improvement in coordination of movements, range of motion, speed, direction, rhythm, tempo, assessment skills, movement analysis. , there is a development in him of the ability to distinguish certain qualities.

Key words: Physiology, physical, motor skills, jumping, development, throwing, shooting, diversity, methods, educational, initiative.

Avvalo shuni takidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

Bolalarni jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi .

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari-tarbiyalanuvchilarni sog'lomlashtirish, ularning jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo'lishi va jismoniy sifatlaraning rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun tarbiyalanuvchilarning yoshiga qarab, kichik maktabgacha yoshidagi bolalar yosh bolalar bilan har xil usulda ish olib boriladi.

Yoshiga qarab davrlarga bo'lish hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha yoshidagi davrlari, o'z navbatida, kichik, o'rta va katta boxcha yoshiga bo'linadi, bolalar muassasa tizimining tez yuzaga kelishiga ta'sir etadi .

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalarni rivojlanish yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari bog'cha yoshdagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada bog'cha yoshi kichik 3-4 yoshga, birinchi bolalik davri 5-6 yoshlarga bo'lish qabul qilingan.

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish, eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi.

Kichik bog'cha yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yuguurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib, ularni shakllantiradi.

Maktabgacha yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi.

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, tarbiyalanuvchilarni turli xil va harakatlarni bilish murakkabligini o'zlashtirishadi.

Jimoniy tarbiya darslarida bolalarni o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak.

5-6 yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y, mushak kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarini ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning bajarish sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rganishga imkon yaratadi. 3 yoshdagi va 6 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. Shuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 l dan 2,20-2,50 l gacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak-qon tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining oshishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlanish hususiyati ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi.

Tayanch-harakat aparati, markaziy va perefirik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Bolalarda fiziologik tomonidan chidamlilik sifati har xil siklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib, organizmida aerob ishlab chiqarilishini oshiradi. Mutaxasislarning hisoblashicha, kichik bog'cha yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 30m dan 60m gacha yugurishi tavsiya etiladi. Shu maqsad bilan birgalikda mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarni qo'shish taklif etiladi.

Bog'cha yoshida tezkor-kuchni rivojlantirishning samarali vositasi 15 m dan 30 m gacha qisqa vaqtli yugurish charchashni keltirib chiqarmaydi. Yoshi oulg'aygan sari tarbiyalanuvchilarda ish bir necha bor bajarilsa, tezkorlik qobiliyati oshadi.

Maktabgacha yoshidagi tarbiyalanuvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda bir qancha yo'nalishlar bor. Bular, birinchi navbatda, tayanch -apparatining morfologik hususiyatlari: mushaklar va bo'g'inlarning yuqori cho'ziluvchanligi, umurtqaning harakatchanligidir. 5-6 yoshdagi bolalarda egiluvchanlikning yuqori rivojlanganligi kuzatiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslarda tarbiyalanuvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Milliy va harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda malga oshiriladi, maktabgacha yoshidagi tarbiyalanuvchilarda ephillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi harakterlidir .

Ta'limning jarayonida bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning asosini tashkil qiladi .

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Shu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel 1991 yil 1-qism, B-12-15.

2. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T.: 1995. 14 b.

3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).

5. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.

6. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.

7. Эшниязов, А., & Сафаров, Ж. (2024). МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Молодые ученые*, 2(10), 63-65.