MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Miyassar Ichanovna Masharipova
Urganch davlat universiteti
nnurjamol@mail.ru

Laylo Sobirova
Urganch davlat universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan olimlarning adabiyotlari o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi va maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlari rivojlantirishga erishildi.

Kalit so'zlar: Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, qisqa masofa, harakatchanlik.

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND NIMBLENESS QUALIFICATIONS OF PRESCHOOL CHILDREN

Miyassar Ichanovna Masharipova
Urgench State University
nnurjamol@mail.ru

Laylo Sobirova
Master student of Urgench State University

ABSTRACT

The literature of scientists who worked on the method of developing the qualities of flexibility and dexterity in preschoolers was studied, a new method was developed, the qualities of flexibility and dexterity were developed in preschoolers.

Keywords: physical development, physical fitness, flexibility, agility, short distances, mobility.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila,

jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g‘ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog‘liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlami rivojlantirishga, yoshlami mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilgandir. Bolalarni o’rab turgan muhit o’zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o’yinlar o’rniga kompyuter o’yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda.

Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o’yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. Ўyin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o’yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o’tirib o’ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o’z salbiy aksini topadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo’yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi.

Masalan,T.I.Osokinani darsliklarida harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlar: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatlari), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatlari, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi. A.V.Keneman va D.B.Xuxlaevaning o’quv qo’llanmasida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni, muvozanatni saqlash qobiliyatini alohida ajratgan holda rivojlantirish zarurati xususida so’z boradi. Ayni vaqtda maktabgacha ta’lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo’naltirish zarurati to’g’risidagi mulohazalarning yo’qligi e’tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo’ladi.

A.N.Livitskiy, X.A.Meliev va boshqalar fikriga ko’ra, maktabgacha ta’lim muassasalaridagi o’qitish va tarbiyaga oid mavjud dasturlar tahlili bolalar bilan kun tartibida o’tkaziladigan jismoniy tadbirlarning bosh vazifasi asosiy harakatlarning shakllanishi ekanligidan dalolat beradi. Mazkur maqsadni ro’yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o’yinlardan iborat bo’lgan keng qamrovli o’quv materiali taqdim etilgan.

NATIJALAR

Chaqqonlik ko’rsatkichlari va psixik jarayonlar orasidagi bog’liqliklar.

Chaqqonlik deb ataladigan jismoniy sifatni tavsiflash uchun testlar sifatida to'pni nishonga otish, qo'llarni yon tomonga yozish hamda majmuali muvozanat mashqi (MMM) olindi. Bu testlar barcha maktabgacha yosh guruhlarida qo'llanildi. Ўg'il bolalar guruhida aniqlangan bog'liqlik darajasining xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Uch yoshda bolalarning chaqqonlik deb ataluvchi jismoniy sifatga oid imkoniyatlarini, ularning psixik jarayonlar bilan o'zaro bog'liqligini ochib beruvchi barcha test mashqlari tahlilida ishonchli bog'liqlik ko'zga tashlanadi. Pedagogik tajriba natijasida chaqqonlikning namoyon bo'lishi hamda psixik jarayonlar orasidagi o'zaro bog'liqlikning quyidagi xususiyatlari aniqlandi. Masalan, to'pni nishonga otish ko'rish xotirasi va tafakkur bilan bog'liq, bajarish aniqligini tekshirish uchun qo'lni yon tomonga yozish – eshitish va ko'rish xotirasi, shuningdek, tafakkur bilan, MMM esa faqat diqqat bilan bog'liq. Natijada, pedagogik tajriba uch yoshli o'g'il bolalar guruhida chaqqonlik ko'rsatkichlari bilan psixik jarayonlar orasidagi ishonchli bog'liqliklarning 27,7 % holatini aniqlash uchun imkoniyat berdi. To'rt yoshda tajriba guruhi o'g'il bolalarida chidamlilik ko'rsatkichlari va psixik jarayonlar orasida aniqlangan ishonchli bog'liqliklar miqdorining bir oz pasayishi kuzatildi, lekin ular baribir nazorat guruhidagidan ko'proq edi . Bu yosh guruhida chaqqonlik ko'rsatkichlari bilan psixik jarayonlar orasidagi aniqlangan ishonchli bog'liqlikning umumiy foizi 22,2 % ga teng bo'ldi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlari bilan psixik jarayonlar orasidagi bog'liqlik

Test	Jinsi	Nazorat guruxi						Tajriba guruxi					
		Xe	Xk	T.	Idrok	Diqqat	Tas.	Xe	Xк	T.	Idrok	Diqqat	Tas.
UCH YOSH													
To'pni nishonga otish	O'	220	320	80	230	260	530	260	480	500	320	70	10
	Q	610	110	290	640	230	70	670	650	680	130	290	150
Qo'lni yon tomonga yozish	O'	120	290	590	260	20	90	170	510	550	230	130	720
	Q	220	260	180	290	260	170	630	230	90	10	60	120
MMM	O'	150	280	100	30	40	10	160	90	500	90	80	360
	Q	30	260	430	90	100	230	130	340	290	320	440	320
TO'RT YOSH													
To'pni nishonga otish	O'	200	290	300	490	230	510	530	270	450	160	250	270
	Q	400	160	120	180	290	90	60	20	290	60	230	260

Qo'lni yon tomonga yozish	O'	10	60	310	360	120	280	160	180	70	320	200	100
	Q	80	650	210	160	130	230	200	130	110	620	510	120
MMM	O'	90	260	230	270	290	120	30	70	60	20	610	250
	Q	10	320	80	30	130	120	160	40	240	500	230	300
BESH YOSH													
To'pni nishonga otish	O'	200	120	60	270	160	30	220	530	170	130	260	480
	Q	190	120	80	520	270	60	270	420	590	180	320	150
Qo'lni yon tomonga yozish	O'	280	290	180	480	300	220	340	110	170	200	620	130
	Q	130	180	220	60	90	320	210	160	290	240	150	680
MMM	O'	90	310	260	80	270	320	610	640	500	10	130	520
	Q	260	270	400	100	30	180	310	10	220	510	80	120
OLTI YOSH													
To'pni nishonga otish	O'	190	60	270	280	220	190	320	270	580	150	210	90
	Q	320	280	150	120	530	10	30	600	140	20	80	170
Qo'lni yon tomonga yozish	O'	710	230	120	380	100	70	160	280	230	600	250	20
	Q	350	470	160	90	160	130	70	20	620	180	20	140
MMM	O'	760	270	290	130	90	520	300	210	560	100	620	70
	Q	180	450	290	360	120	180	320	540	10	70	200	180

O'g'il bolalarda rq398 ($P<0,05$), qizlarda rq410 ($P<0,05$) bo'lganda, bog'liqlik tahlili natijalari ishonchli hisoblandi.

Besh yoshda, ancha kichik yoshlilar guruhidagidek, ijobiy ishonchli bog'liqliklar asosan pedagogik tajribadan so'ng ko'zga tashlandi. Masalan, agar nazorat guruhida ishonchli bog'liqlik faqat bir holatda aniqlangan bo'lsa (qo'lni yon tomonga yozish bilan idrok orasida), tajriba guruhida ular ettita (36,7 %), ya'ni barcha guruhlar orasida eng yuqori darajaga etdi.

Olti yoshli o'g'il bolalar chaqqonlik va boshqa psixik jarayonlar ko'rsatkichlari orasidagi ishonchli bog'liqliklarni kamroq miqdorda namoyish etdilar . Lekin agar nazorat guruhida ikkita test mashqi bo'yicha birorta ham bog'liqlik ko'rsatkichi qayd etilmagan bo'lsa, uchinchi mashqda (MMM) ular ikkita bo'ldi. Tajriba guruhida dastlabki ikkita testda bog'liqlik ularning har birida faqat bir holatda yuzaga keldi. MMM va psixik jarayonlar orasidagi bog'liqlik darajasini tahlil qilish davomida ahvol bir oz yaxshi edi – ishonchli bog'liqlik ikkita holatda aniqlandi. Agar chaqqonlik va psixik jarayonlar ko'rsatkichlari orasidagi ishonchli bog'liqliklarning umumiy miqdori

tajriba guruhidagi olti yoshli bolalarda 22,2% ni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida 11,1% bo'ldi.

Qizlar guruhida, chaqqonlik va psixik jarayonlar ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlikning mutlaqo boshqacha namoyon bo'lishi kuzatiladi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, to'pni otishda yaxshi eshitish va ko'rish qobiliyati, shuningdek, tafakkur; harakat aniqligini tekshirish uchun qo'llarni yon tomonga yozishda eshitish xotirasi, MMMni bajarishda diqqat talab etiladi. Qizlarning nazorat guruhida to'pni nishonga otishda eshitish xotirasi bilan idrok orasida; uchinchi testda faqat tafakkur bilan ishonchli bog'liqliklar aniqlandi; ikkinchi testda biror holatda ham bunday bog'liqlik kuzatilmadi. Natijada, chaqqonlik bilan psixik jarayonlar orasidagi bog'liqlikning umumiy miqdori nazorat guruhidagi uch yoshli o'g'il bolalarda 16,6% ga teng bo'ldi.

Uch yoshli qizlarning tajriba guruhida pedagogik tajribadan keyin ishonchli bog'liqlikning umumiy miqdori 27,7% ga etdi.

To'rt yoshli qizlarning tajriba guruhida ham, nazorat guruhida ham avvalgi yosh guruhiga nisbatan ishonchli bog'liqlik miqdori kamroq qayd etildi. Biroq bu holatda ham pirovard natijada tajriba guruhi ustunroq bo'lib chiqdi. Ularda pedagogik tajriba tugaganidan so'ng ishonchli bog'liqlik miqdori 16,7% ni, nazorat guruhida esa 5,5% ni tashkil qildi.

Besh yoshda chaqqonlik bilan psixik sifatlarning o'zaro bog'liqligida birmuncha ko'tarilish qayd etildi, lekin bu faqat tajriba guruhiga taalluqli (4.8-jadval). Tajribadan so'ng uchala mashqda ham psixik jarayonlar bilan ishonchli bog'liqliklarning mavjud bo'lgani fikrimizni tasdiqlaydi. Birinchi holatda – ko'rish xotirasi va tafakkur bilan, ikkinchisida – tasavvur bilan, uchinchisida – idrok bilan. Bunday bog'liqliklar qizlarning mazkur guruhida 22,2% ni tashkil etdi.

Ammo chaqqonlik va psixik sifatlar ko'rsatkichlari orasidagi ishonchli bog'liqliklarning eng kichik foizi olti yoshli qizlar guruhida qayd etildi – 11,1%. Faqat to'pni nishonga otish va MMMda ko'rish xotirasi bilan bog'liqlik kuzatildi. Nazorat guruhiga kelsak, ularda faqat bir holatda – MMM bilan ko'rish xotirasi orasida – ishonchli bog'liqlik aniqlandi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, bu safar ham tajriba guruhining 3-6 yoshli bolalari pedagogik tajribadan keyin o'zlarini faqat yaxshi tomondan namoyish etdilar. Jismoniy va psixik sifatlarni kuchliroq rivojlantiradigan harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanishga asoslangan pedagogik tajriba ushbu ko'rsatkichlar orasidagi ijobiy bog'liqlik miqdorini oshirishga turtki berishi yakqol ko'rinib turibdi.

Egiluvchanlik va psixik jarayonlar ko’rsatkichlarining o’zaro bog’liqligi

Egiluvchanlik va psixik jarayonlar orasidagi ishonchli o’zaro bog’liqlikni aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi – uch va to’rt yoshli bolalar uchun – ko’prikcha va engashish, besh va olti yoshlilar uchun mazkur testga yana bir boshqa test – elka bo’g’imlarini burish qo’shildi.

Egiluvchanlik va psixik jarayonlar ko’rsatkichlarining o’zaro bog’liqligi

Test	Jinsi	Nazorat guruxi						Tajriba guruxi					
		Xe	Xk	T.	Idrok	Diqqat	Tas.	Xe	Xк	T.	Idrok	Diqqat	Tas.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
УЧ ЁШ													
Ko’prikcha	O’	320	60	310	200	170	80	390	120	400	160	420	10
	Q	150	230	120	180	10	160	150	180	290	90	120	610
Engashish	O’	190	280	340	130	60	510	170	130	540	10	90	160
	Q	480	10	160	190	80	40	30	600	190	160	220	630
ТЎРТ ЁШ													
Ko’prikcha	O’	70	610	170	310	510	160	550	580	420	430	170	120
	Q	110	80	120	390	160	360	150	400	20	70	430	520
Engashish	O’	40	320	360	150	130	220	30	480	460	150	80	30
	Q	60	100	290	160	90	180	280	30	210	120	290	560
БЕШ ЁШ													
Ko’prikcha	O’	30	160	120	10	410	120	230	560	40	320	130	180
	Q	130	160	250	100	260	690	20	520	160	540	40	560
Engashish	O’	720	150	100	80	40	160	100	30	620	200	710	480
	Q	30	10	400	290	80	60	640	420	130	160	400	450
Elka bo’g’imlarini burish	O’	470	130	610	270	290	150	40	130	220	310	690	510
	Q	70	260	190	280	10	20	320	380	390	120	10	130
ОЛТИ ЁШ													
Ko’prikcha	O’	130	270	260	180	50	180	310	170	220	260	180	530
	Q												
Engashish	O’	660	480	200	130	730	510	390	160	390	530	120	460
	Q	100	120	20	130	520	90	180	160	130	570	590	680
Elka bo’g’imlarini burish	O’	150	130	40	20	130	20	160	280	310	20	500	60
	Q	10	560	290	300	320	330	420	730	30	560	20	270

O’g’il bolalarda rq382 (P<0,05) va qizlarda rq378 (P<0,05) bo’lganda, bog’liqlik tahlili natijalari ishonchli deb hisoblandi.

Nazorat guruhining uch yoshli o’g’il bolalarida bog’liqlikning faqat bitta ishonchli koeffitsienti qayd etildi – engashish bilan tasavvur orasida. Lekin tajriba guruhida tajriba tugaganidan so’ng bunday ko’rsatkichlar miqdori to’rttaga etdi: ko’prikcha mashqi bilan eshitish xotirasi, tafakkur va diqqat orasida, engashish bilan tafakkur orasida. Tajriba guruhidagi uch yoshli o’g’il bolalarda ishonchli bog’liqlik miqdorining yig’indisi 33,3% ni, nazorat guruhida esa 8,3% ni tashkil qildi.

Nazorat guruhidagi to’rt yoshli bolalarda, birinchi holatdagidek, faqat bitta ishonchli bog’liqlik ko’rsatkichi qayd etildi –ko’prikcha mashqi bilan ko’rish xotirasi hamda diqqat orasida. Tajriba guruhida bunday bog’liqliklarning beshtasi qayd etildi: ko’prikcha mashqi bilan eshitish, ko’rish xotirasi va tafakkur; engashish bilan ko’rish xotirasi va tafakkur orasida. Natijada, to’rt yoshli o’g’il bolalarning bu guruhida ishonchli bog’liqliklar 41,6% ga, nazorat guruhida esa 16,6% ga teng bo’ldi.

Besh yoshda nazorat guruhida ishonchli bog’liqliklar uchtaga etdi: ko’prikchani bajarish va diqqat, engashish va eshitish xotirasi, elka bo’g’imlarini burish va eshitish xotirasi orasida. Tajriba guruhi o’g’il bolalarida yana ham ko’proq ijobiy natijalar qo’lga kiritildi. Bu guruhda ishonchli bog’liqliklar miqdori pirovard natijada 58,3% ga, nazorat guruhida esa 22,2% ga etdi.

Olti yoshli o’g’il bolalar ham nazorat guruhida, ham tajriba guruhida egiluvchanlik va psixik jarayonlar o’zaro bog’liqlikning yuqori darajasini namoyish qildilar. Nazorat guruhida engashishlarni bajarish eshitish xotirasi, idrok, diqqat va tasavvurga, tajriba guruhida esa eshitish xotirasi, tafakkur, idrok va tasavvurga jiddiy ta’sir ko’rsatishi aniqlandi. Natijada, olti yoshli o’g’il bolalarning tajriba guruhidagi ijobiy bog’liqlik ko’rsatkichlari miqdori 33,3% ga, nazorat guruhida esa 16,6% ga teng bo’ldi.

Uch yoshli qizlarning nazorat guruhida faqat bitta holatda – engashish bilan eshitish xotirasi orasida ishonchli ijobiy bog’liqlik mavjudligi ma’lum bo’ldi.

Tajriba guruhida bunday bog’liqliklar uchta edi – birinchi holatda ko’prikchani bajarish natijalari va tasavvur orasida, ikkinchisida – engashish bilan ko’rish xotirasi hamda tasavvur orasida. Bu guruhda ishonchli bog’liqliklarning umumiy ko’rsatkichi 25% ni, nazorat guruhida esa 8,3% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhidagi to’rt yoshli qizlarda ishonchli bog’liqliklarning umumiy miqdori uch yoshlilarga nisbatan to’rttagacha ko’paydi (33,3 %). Nazorat guruhidagi tengdoshlarda bu ma’lumotlar o’zgarishsiz qoldi.

Tajriba guruhidagi besh yoshli qizlarda egiluvchanlik bilan psixik jarayonlar ko’rsatkichilarning ishonchli ijobiy bog’liqliklarida jiddiy o’sish qayd etildi (4.9-

jadval). Ularda ishonchli ijobiy bog'liqlikning nisbiy ko'rsatkichi 44.4% ga, nazorat guruhi qizlarida esa 11,1% ga teng bo'ldi. Tajriba guruhining olti yoshli qizlarida ishonchli o'zaro bog'liqlikning ayniqsa yuqori darajasi kuzatildi – 50% .

Agar nazorat guruhidagi 3-6 yoshli qizlarda egiluvchanlik bilan psixik sifatlar ko'rsatkichlari orasidagi ishonchli bog'liqlikning umumiy miqdori ettiga teng bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich 24% ni tashkil qildi.

O'g'il bolalarda rq382 ($P<0,05$) va qizlarda rq378 ($P<0,05$) bo'lganda, bog'liqlik tahlili natijalari ishonchli deb hisoblandi.

Nazorat guruhining uch yoshli o'g'il bolalarida bog'liqlikning faqat bitta ishonchli koeffitsienti qayd etildi – engashish bilan tasavvur orasida. Lekin tajriba guruhida tajriba tugaganidan so'ng bunday ko'rsatkichlar miqdori to'rttaga etdi: ko'prikcha mashqi bilan eshitish xotirasi, tafakkur va diqqat orasida, engashish bilan tafakkur orasida. Tajriba guruhidagi uch yoshli o'g'il bolalarda ishonchli bog'liqlik miqdorining yig'indisi 33,3% ni, nazorat guruhida esa 8,3% ni tashkil qildi.

Nazorat guruhidagi to'rt yoshli bolalarda, birinchi holatdagidek, faqat bitta ishonchli bog'liqlik ko'rsatkichi qayd etildi –ko'prikcha mashqi bilan ko'rish xotirasi hamda diqqat orasida. Tajriba guruhida bunday bog'liqliklarning beshtasi qayd etildi: ko'prikcha mashqi bilan eshitish, ko'rish xotirasi va tafakkur; engashish bilan ko'rish xotirasi va tafakkur orasida. Natijada, to'rt yoshli o'g'il bolalarning bu guruhida ishonchli bog'liqliklar 41,6% ga, nazorat guruhida esa 16,6% ga teng bo'ldi.

Besh yoshda nazorat guruhida ishonchli bog'liqliklar uchtaga etdi: ko'prikchani bajarish va diqqat, engashish va eshitish xotirasi, elka bo'g'imlarini burish va eshitish xotirasi orasida. Tajriba guruhi o'g'il bolalarida yana ham ko'proq ijobiy natijalar qo'lga kiritildi. Bu guruhda ishonchli bog'liqliklar miqdori pirovard natijada 58,3% ga, nazorat guruhida esa 22,2% ga etdi.

Olti yoshli o'g'il bolalar ham nazorat guruhida, ham tajriba guruhida egiluvchanlik va psixik jarayonlar o'zaro bog'liqlikning yuqori darajasini namoyish qildilar. Nazorat guruhida engashishlarni bajarish eshitish xotirasi, idrok, diqqat va tasavvurga, tajriba guruhida esa eshitish xotirasi, tafakkur, idrok va tasavvurga jiddiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Natijada, olti yoshli o'g'il bolalarning tajriba guruhidagi ijobiy bog'liqlik ko'rsatkichlari miqdori 33,3% ga, nazorat guruhida esa 16,6% ga teng bo'ldi.

MUHOKAMA

3-6 yoshli bolalarning turli yosh - jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh

xususiyatlarini ham aniqlash imkonini berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy va psixik sifatlarni maqsadli rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa chiqarish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini jiddiy yaxshiladi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaktsiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ldiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koeffitsienti 80% gacha etdi: bu maktabgacha yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funktsional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 3-6 yoshli bolalarning asab-mushak apparati hali etilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yakqol ifodalangan alohida yosh–jins xussiyatlariga ega bo'ladilar. Bu qator olimlarning turli jinsdagi bolalargina emas, turli yosh vakillariga ham, ushbu davrda jismoniy tarbiya jarayonida – tabaqalashtirib yondashish zarurligi to'g'risidagi fikrlarini tasdiqlash uchun yo'l beradi.

Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'sish sur'atlarining yoshga ko'ra o'zgarishlarini tahlil qilish yillik tsiklda guruhning o'rtacha ko'rsatkichlarini tadqiq etish asosida amalga oshirildi.

To'rt yoshli o'g'il bolalarda eng yuqori sur'at kuch va egiluvchanlikni, qizlarda esa kuch va chaqqonlikni tahlil etganda kuzatildi.

Besh yoshdagi o'g'il bolalar chidamlilik (13,8%) va kuch (10,5%) ko'rsatkichlarining, qizlar esa kuch (12,0 %) hamda chaqqonlik (7,6%) ko'rsatkichlarining yuqori o'sish sur'atlarini saqlab qoldilar.

XULOSA

Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'sish sur'atlarining yoshga ko'ra o'zgarishlarini tahlil qilish yillik tsiklda guruhning o'rtacha ko'rsatkichlarini tadqiq etish asosida amalga oshirildi.

Uch yoshli o'g'il bolalarda kuchning rivojlanishida (12%) va chidamlilikning rivojlanishida (11,5%) o'sish sur'atlari ancha yuqori. Shu yoshdagi qizlar guruhida

chidamlilik (22,5%) hamda kuch (6,0%) sifatlarining o'sish sur'atlari yaqqol ifodalanganligi qayd etildi.

To'rt yoshli o'g'il bolalarda eng yuqori sur'at kuch va egiluvchanlikni, qizlarda esa kuch va chaqqonlikni tahlil etganda kuzatildi (3.5 va 3.6-rasmlar).

Besh yoshdagi o'g'il bolalar chidamlilik (13,8%) va kuch (10,5%) ko'rsatkichlarining, qizlar esa kuch (12,0 %) hamda chaqqonlik (7,6%) ko'rsatkichlarining yuqori o'sish sur'atlarini saqlab qoldilar.

Uch yoshli qizlarning nazorat guruhida faqat bitta holatda – engashish bilan eshitish xotirasi orasida ishonchli ijobiy bog'liqlik mavjudligi ma'lum bo'ldi.

Tajriba guruhida bunday bog'liqliklar uchta edi – birinchi holatda ko'prikchani bajarish natijalari va tasavvur orasida, ikkinchisida – engashish bilan ko'rish xotirasi hamda tasavvur orasida. Bu guruhda ishonchli bog'liqliklarning umumiy ko'rsatkichi 25% ni, nazorat guruhida esa 8,3% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhidagi to'rt yoshli qizlarda ishonchli bog'liqliklarning umumiy miqdori uch yoshlilarga nisbatan to'rttagacha ko'paydi (33,3 %). Nazorat guruhidagi tengdoshlarda bu ma'lumotlar o'zgarishsiz qoldi.

Tajriba guruhidagi besh yoshli qizlarda egiluvchanlik bilan psixik jarayonlar ko'rsatkichilarning ishonchli ijobiy bog'liqliklarida jiddiy o'sish qayd etildi. Ularda ishonchli ijobiy bog'liqlikning nisbiy ko'rsatkichi 44.4% ga, nazorat guruhi qizlarida esa 11,1% ga teng bo'ldi. Tajriba guruhining olti yoshli qizlarida ishonchli o'zaro bog'liqlikning ayniqsa yuqori darajasi kuzatildi – 50% .

REFERENCES

1. Баскакова И.Л. Внимание дошкольника, методы его изучения и развития. Изучение внимания школьников. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.- 64 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.- М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001.-264 с.
3. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.
4. Salomov.R.S, Sharipov.A.K. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 2 jild. Darslik. Toshkent. "ITA-PRESS" 2015. 182 bet.
5. Усманходжаев Т.С. Народные игры, национальные виды спорта и пути их использования в физическом воспитании детей и молодёжи / Соғлом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари. 2-кисм. Тошкент. 1994, - Б. 165-166.