

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY MASHQLAR ORQALI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH

Aripova Vasila¹

¹Renessans ta'lim universiteti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtiruvchi mashqlaridan foydalanish orqali jismoniy harakat faolligini oshirish va qadi-qomati buzilishini oldini olishdan iborat.

Kalit so'zlar: harakat faolligi, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, kallanetika, bolalar yogasi, maktabgacha yosh, bolalar.

Kirish

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishining muhim omillaridan biri harakat faolligidir. Bolalik davrida harakat faoliyatining yetarlicha rivojlanmasligi nafaqat mushak-skelet tizimiga, balki umuman organizmning umumiy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda bolalarning harakat faolligi kamayib borayotgani, ayniqsa, texnologik vositalarga (smartfon, planshet, televizor) ortiqcha qaram bo'lishlari natijasida ularning jismoniy tayyorgarligi pasayib borayotgani kuzatilmoqda. Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikni oshirish va qaddi-qomat buzilishining oldini olish dolzarb muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni qo'shish bolalarning mushak va suyak tizimining mustahkamlanishiga hamda harakat koordinatsiyasining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, noan'anaviy gimnastika turlaridan biri bo'lgan kallanetika va bolalar yogasi orqali harakat faolligini oshirish usullari xorijiy mamlakatlarda keng qo'llanilib, ularning samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlangan.

O'zbekiston sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan sog'lomlashtiruvchi mashqlarni muntazam ravishda tashkil etish va ulardan pedagogik jarayonda foydalanish hali to'liq shakllanmagan. Shu sababli, ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar

uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni qo'llash orqali harakat faolligini oshirish masalasi tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida maxsus gimnastik mashqlar majmualari ishlab chiqilib, ularning bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi.

Dunyoda maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash vazifalariga bag'ishlangan ko'plab izlanishlarda harakat faolligini oshirishning innovatsion texnologiyalarini joriy qilish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, yoshga mos nazorat turlari va me'yorlarni ishlab chiqish muammolari hal etish uchun yangi usullarni yaratish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha zamonaviy pedagogik tizimlarni ishlab chiqish, oilada yosh ota-onalarning farzandlariga erta ta'lim berishlarini ta'minlovchi (early learning sistemy) tizimlarini yo'lga qo'yish kabi muhim masalalarni yechish vazifalari va metodologiyalarini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. [1]

Hozirgi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat faolligini oshirish bo'yicha ijobiy ishlar qilingan bo'lsa-da, kompyuter yoki uyali aloqa vositalarida berilayotgan har xil o'yinlar ularning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, tayyorgarlik darajasiga o'z ta'sirini ko'rsatib kelmoqda. Shu boisdan, sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni qo'llash orqali maktabgacha yoshdagi harakat faolligini va salomatligini mustahkamlash bugungi kundagi oldimizda turgan dolzarb vazifalardan sanaladi. [2]

Materiallar va metodlar

Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligini oshirish maqsadida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni qo'llash samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalanildi:

Adabiyot tahlili: Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va qaddi-qomat shakllanishiga oid ilmiy manbalar tahlil qilindi. Xususan, O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, kallanetika va bolalar yogasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari o'rganildi.

Eksperimental usul: Tadqiqotda 5-7 yoshdagi bolalar ishtirok etdi. Bolalar ikkita guruhga bo'lindi:

Nazorat guruhi – odatiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bajaruvchi bolalar;

Tajriba guruhi – sog'lomlashtiruvchi mashqlar, jumladan, kallanetika va bolalar yogasi elementlarini o'z ichiga olgan maxsus mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan bolalar.

Mashg'ulotlar 12 hafta davomida olib borildi va har hafta 3 marta 30 daqiqadan tashkil etildi. Har bir mashg'ulot individual va guruh holatida tashkil qilinib, maxsus nazorat mezonlari bo'yicha baholandi.

Kuzatish va videodiagnostika: Tadqiqot davomida bolalarning harakat faolligi kuzatilib, mashg'ulotlar jarayoni videoyozuvga olindi. Videotahlil orqali bolalarning jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi, mushaklarning elastikligi va qaddi-qomat holatidagi o'zgarishlar qayd etildi.

Anketalar va so'rovlar: Bolalarning ota-onalari va tarbiyachilar orasida so'rovnoma o'tkazilib, sog'lomlashtiruvchi mashqlarning bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi va xulq-atvoriga ta'siri baholandi. So'rovlar orqali bolalarning harakat faolligi, kayfiyati va sog'lig'idagi o'zgarishlar haqida ma'lumot to'plandi.

Statistik tahlil: Yig'ilgan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, eksperiment natijalari orasidagi

farqlar tahlil qilindi. Natijalarni solishtirish uchun t-student testi va dispersion tahlil usullari qo'llanildi.

Biz tomonimizdan maktabgacha yoshdagi kam harakat bolalar uchun gimnastika turlari (kallanetika va bolalar yogasi) bo'yicha maxsus mashqlar majmualari ishlab chiqildi. Maxsus mashqlar majmuasida yoshga qarab yuklamalar me'yori ishlab chiqildi. Kallanetika va bolalar yogasi vositalari kam harakatli bolalar uchun mashqlarni nafas mashqlari bilan olib borilishi natijasida, bolalar qaddi-qomatini to'ri shakllantirish hamda mushaklar tarangligini mutanosib rivojlanishiga erishildi. Streching va bolalar yogasi qo'llanilishi natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarning elastik cho'ziluvchanligi hamda harakat faolligi oshirildi.

Natijalar va muhokama

Kallanetika va bolalar yogasi noan'anaviy gimnastika vositalariga asoslangan mashqlar tizimidir. Amaliyotda bunday vositalar cho'zish mashqlari bilan statik holatlarni ko'proq tashkil etishi mumkin. Kallanetikaning asosiy vazifasi – bolalar kunlik harakat rejimida hech qanday tarzda ishtirok etmaydigan chuqur mushaklarning ishlashini ta'minlashdan iborat. Bunda mushaklar ko'proq cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklarni ishga solib, juda qisqa vaqt ichida butun tanani nazoratga olib, qulay jismoniy holatga erishishga va to'g'ri qaddi-qomat shakllanishiga yordam beradi.

Kallanetika mashqlarning aksariyati statik-dinamik holatda amalga oshiriladi:

- birinchidan, mushaklarning ma'lum bir guruhi ishga solinadi. Yangi shug'ullanuvchilar uchun - mashg'ulot darajasining rivojlanishi bilan har bir mashq ishtirok etadigan mushaklar sonining ortib borishini o'z ichiga oladi;

- asosan statik holat qayd etiladi; harakatlarning bajarilishi boshlanganda: mayinlik bilan, kichik amplitudada va egilishga o'xshash harakatlar bajariladi.

Asosiy qoidasi: kallanetikaning barcha mashqlari o'rtacha tempda bir necha marta

amalga oshirilishi lozim. Kichik guruhlar uchun egilish davomiyligi 5 soniya katta guruhlar uchun esa 10-15 soniya davom etadi.

Kallanetikaning afzalliklari nafaqat uning sekinligida va mashg'ulot jarayonida shikastlanish holatining past darajasi bilan ham ajralib turadi.

Ushbu noan'anaviy gimnastika turida quyidagilarga erishish mumkin jumladan:

- bo'g'inlar va boylamlarga ortiqcha yuklama tushirmasdan mushaklar tizimini mukammal darajada mustahkamlaydi;
- to'g'ri qaddi-qomatni yaxshilaydi, harakat faolligini oshiradi va nafis qiladi;

- oqsil sintezini rag'batlantirib, uglevod sintezini safarbar qilish orqali organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonlarni me'yorlashtiradi;

- bo'yin lordozini oldini oladi, skolioz rivojlanishini bartaraf etadi.

Mashqlar ta'siri etish xususiyatiga ko'ra, kallanetika massaj va automanual gimnastikaga o'xshaydi. Bundan tashqari, terini elastikligini oshiradi va uni yanada moslashuvchan qiladi. Bundan tashqari, kayfiyatni yaxshilaydi, immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va hatto bolalar fiziologik holatini me'yorlashtiradi.

1-jadval. 6-7 maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmuasi.

T/r	URM, gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar	Davomiyligi	Me'yor	Dam olish oralig'i	Hafta kunlari
1.	URM majmuasi, kallanetika	8-10 daqiqa	1 marta	1-1,5 daqiqa	Seshanba
	Jirafa	5-6 daqiqa	2 marta	2-2,5 daqiqa	
	Ko'prik	5-7 daqiqa	1 marta	1,5-2 daqiqa	
2.	URM majmuasi, bolalar yogasi	8-10 daqiqa	1 marta	1-1,5 daqiqa	Payshanba
	Cho'zilamiz, ulg'ayamiz	5-6 daqiqa	1 marta	1,5-2 daqiqa	
	To'lqinlar	6-8 daqiqa	1 marta	1,5-2 daqiqa	

Izoh: har bir mashqni o'rgatish jarayonida yo'riqchi bolalarga xato va kamchiliklarini aytib turishi hamda imkon qadar ularni joyida bartaraf etishga harakat qilishi lozim.

Bolalar yogasi - maktabgacha yoshdagi bolalarni asab mushak tizimini tinchlantirish hamda harakat faolligini oshirishga qaratilgan vositalar. Bolalar yogasi yordamida bo'g'inlarni ortiqcha yuklama bermasdan mushaklar tizimini mukammal darajada mustahkamlash va nafas olish bilan birgalikda statik holatda mushaklar tarangligini mutanosib rivojlantirishga qaratilgan mikromashg'ulotlar ishlab chiqilgan. Bolalar bilan haftada ikki marta 30 daqiqa davomida mashq qilish uchun qulay hisoblanadi. Kallanetika ba bolalar yogasi mashqlar to'plamini ertalabki gimnastika mashqlarga moslashtirib va har kuni 15 daqiqa davomida turli mushak guruhlarida navbat bilan bajarish ham mumkin. [3]

Maktabgacha yoshdagi bolalar guruhi uchun noan'anaviy mashg'ulot vositalari haftada ikki martada qo'llanilishi natijasida, bolalarni sog'lomlashtirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllanishiga, mushaklarni elastik

cho'ziluvchanligi va taranglashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashqlar statik holda nafas mashqlari bilan mutanosiblikda olib borildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, xususan, kallanetika va bolalar yogasi harakat faolligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi, moslashuvchanligi va qaddi-qomatining shakllanishi bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tajriba guruhi natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lomlashtiruvchi mashqlarni muntazam qo'llash quyidagi jihatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatdi: Harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi - bolalar mashg'ulotlar davomida muvozanatni yaxshiroq saqlay boshladi, bu esa ularning mushak-skelet tizimining mustahkamlanishidan dalolat beradi.

Elastiklik va cho'ziluvchanlikning oshishi – kallanetika va bolalar yogasi elementlarini bajarish orqali bolalarning bo'g'im

harakatchanligi va mushaklarning egiluvchanligi ortdi.

2-jadval. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi (qaddi-qomatni to'g'ri shakllantiruvchi nafas mashqlar mutanosibligi) mashg'ulotlar vositalari.

T/r	Mashg'ulotlar turlari			
	Kallanetika (Sog'lomlashtirish)	Bajarish intensivligi	Bolalar yogasi (Mushaklarni taranglashishi)	Bajarish intensivligi
1	Yotgan holda, oyoqlarni tizzadan bukib qoringa tortish, gavadani yarim ko'tarish qo'llar oldinda	(2/2/10)	Yoga holatida o'tirish	(2/1/15)
2	Yotgan holda gavadani yarim ko'tarib qo'l va oyoqlarni parallel holda oldinga cho'zish	(2/2/15)	Yoga holatida o'tirish qo'llar yuqorida tirsaklar bukilgan holda kaflar birlashgan	(2/2/10)
3	Yuztuban yotgan holda 1.O'ng qo'l oldinga chap oyoq orqaga ko'tarish. 2. D.h.q 3. Qo'l va oyoqlarni almashtirish. 4. D.x. q	(2/2/10)	O'tirgan holda tizzalarni tebratish	(2/3/10)
4	Yotgan holda qo'llar bosh orqasida qulf holda oyoqlar tizzadan bukib ushlab turish (20 soniya)	(2/3/15)	Yuztuban yotgan holda tirsaklarga tayanib orqaga egilish	(2/4/10)
5	Yotgan holda qo'llar polda oyoqlar tizzadan bukilgan tosni ko'tarib tushirish	(2/4/15)	Yuztuban yotgan holda oyoqlar bukilgan holda qo'llar yordamida ushlab	(2/4/5)
6	Yotgan holda tizzalarni va tirsaklarni bukmasdan qo'llarga tayanish	(2/3/15)	Yuztuban yotgan holda oyoqlar bukilgan holda qo'llar yordamida ushlab tebranish	(2/3/10)

Qaddi-qomat buzilishlarining oldini olish – eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam mashg'ulotlar yordamida qaddi-qomatda kuzatilgan muammolar kamaydi va yomon odatlar (yelkalarini oldinga egish, noto'g'ri o'tirish) bartaraf etildi.

Ushbu natijalar ilgari o'tkazilgan xorijiy va mahalliy tadqiqotlar bilan hamohangdir. Xususan, Germaniya va Yaponiya maktabgacha ta'lim tizimida bolalar gimnastikasini joriy qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar orqali bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi oshadi va ularning intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, tadqiqot jarayonida ayrim muammolar ham kuzatildi. Xususan:

Mashg'ulotlar davomiyligini saqlashdagi qiyinchiliklar – yosh bolalar uzoq vaqt davomida bir xil jismoniy mashqlarni bajara olmasligi sababli, ularni qiziqtirish va rag'batlantirish uchun turli o'yin elementlarini qo'shish talab etildi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida maxsus jihozlarning yetishmovchiligi – kallanetika va bolalar yogasi mashqlarini bajarish uchun mos keluvchi gilamchalar, qo'shimcha sport inventarlari ayrim guruhlarda yetarlicha ta'minlanmagani sababli natijalar to'liq maksimal darajada bo'lmadi.

Ota-onalar va tarbiyachilar bilimining cheklanganligi – bolalarga sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni uy sharoitida ham bajarish uchun rag'batlantirish maqsadida ota-onalar uchun tushuntirish ishlarini kuchaytirish lozimligi aniqlandi.

Xulosa

Kelajakda ushbu tadqiqotni davom ettirish uchun quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin: Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi mashqlar bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni joriy qilish;

Tarbiyachilar va ota-onalar uchun o'quv kurslarini tashkil etish, shunda bolalar nafaqat bog'chada, balki uy sharoitida ham jismoniy faollikni oshirish imkoniga ega bo'lishadi;

Bolalar sog'lig'ini doimiy kuzatib borish va jismoniy mashqlar samaradorligini uzoq muddatli monitoring qilish, shunda kelajakda bolalarning maktab davridagi jismoniy rivojlanishiga ta'siri baholanishi mumkin.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar ularning jismoniy rivojlanishiga katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, uning yanada samarali bo'lishi uchun bu jarayonni ta'lim tizimiga chuqurroq integratsiya qilish va ilg'or xalqaro

tajribalarni O'zbekiston sharoitiga moslashtirish talab etiladi.

MTT jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va qo'shimcha ta'lim faoliyatiga jismoniy mashqlardan foydalanish va keng joriy etish samaradorligi va pedagogik tadqiqot natijalarining tahlili, uni bola shaxsiga nisbatan ijobiy ta'siri to'g'risida xulosa chiqarishga imkon berdi. Ushbu faoliyatning ijobiy ta'siri bolalarning jismoniy rivojlanishi holati va ijtimoiy sog'lomlik ko'rsatkichlarini yaxshilanishida aks etuvchi, ularni salomatlik ko'rsatkichlarini oshirilishida ifodalandi. Ushbu ko'rsatkichlarni mantiqan o'zaro bog'liqligini ilmiy asoslash sog'lomlashtiruvchi mashqlar samaradorligini kompleks baholash imkonini beradi.

Increasing the physical activity of preschool children through health-improving physical exercises

Aripova Vasila¹

¹Renaissance University of Education, Tashkent, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article is devoted to increasing the physical activity of preschoolers and preventing posture disorders using health exercises in physical education classes.

Keywords: physical activity, health exercises, callanetics, children's yoga, preschool, children.

Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста посредством оздоровительных физических упражнений

Арипова Васи́ла¹

¹Образовательный университет Ренессанс, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. Данная статья посвящена повышению двигательной активности дошкольников и профилактике нарушений осанки за счет использования оздоровительных упражнений на занятиях физкультурой.

Ключевые слова: двигательная активность, оздоровительные упражнения, калланетика, детская йога, дошкольное учреждение, дети.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. В.М.Зациорский. "Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях". кан.диссертация. М.1961 г.

2. V.B.Aripova. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy harakat turlari va jismoniy qobiliyatlarini rivojlanish xususiyatlari. //Fan-sportga ilmiy nazariy jurnali. – Chirchiq, 2021. - №1. B. 49-51. [13.00.04 №16].

3. A.B.Aripova. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Dissertatsiya PhD. 2021 y.