MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Djamilova N.N.
Nizomiy nomidagi TDPU professori, p.f.d.

Tayanch iboralar: jismoniy sifatlar, kuch, epchillik, kuchlilik, egiluvchalik, tezkorlik.
Ключевые слова: физические качества, сыла,выносливост, ловкаст, гибкост, быстрота.
Key words: physical qualities, strength, endurance, agility, flexibility, speed.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislar orasida bolaning ruhiy-jismoniy fazilatlarini shakllantirish masalalari keng muhokama qilinmoqda. Ularning rivojlanishi jismoniy tarbiyaning muhim vazifasidir. Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bolaning jismoniy rivojlanish muammosi asosan uning bolalikning turli davrlarida hali ytarli darajada o‘rganilmagan jismoniy sifatlari rivojlanishi bilan belgilanadi.

Hozirgi vaqtda bola tanasining mehnat qobiliyati darajasi, uning jismoniy sifatlari: chidamliligi, kuchliligi, tezligi, egiluvchanligi va boshqalarni genetik va ijtimoiy shartlash masalalari keng muhokama qilinmoqda. Bu ko‘plab tadqiqotlarning mavzusi, shuning uchun bolalar rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik omillarning o‘zaro bog‘liqligi haqidagi nuqtai nazar juda keng tarqalgan. Ushbu bayonotga ko‘ra, psixofizik fazilatlar odamning harakat qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi bo‘lib, ular asosan uning tug‘ma anatomik, fiziologik, biokimyoviy va psixologik xususiyatlariga bog‘liq. Ammo, shu bilan birga, tarbiya va o‘qitishning tizimli, maqsadga muvofiq jarayoni ta’siri ostida ushbu fazilatlarning rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkinligiga e’tibor bermaslik mumkin emas.

Asosiy psixofizik sifatlarning rivojlanishi vosita mahoratini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq holda sodir bo‘ladi. Psixofizik sifatlarning rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qat’iy ketma-ketlikda qo‘llaniladi, harakatlanishning turli shakllariga, shu jumladan, yurish paytida bolaning mustaqil harakatlanish faoliyatiga kiritilgan.

Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog‘liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlar kiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo‘ladi.

Lekin baribir yuqorida sanab o‘tilgan jismoniy sifatlarning har birini tarbiyalashning o‘ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

Harakat tezligini rivojlantirish

Psixofizik sifat sifatida tezlik bu berilgan sharoitda minimal vaqt ichida harakat harakatlarini bajarish qobiliyatidir. Harakat vazifasini bajarish qisqa muddatli va bolada charchoqni keltirib chiqarmaydi deb taxmin qilinadi. Amalga oshirilgan harakatlarning tezligi faqat tananing alohida qismlari (qo‘llar va oyoqlar) harakati bilan bog‘liq emas. Tezlikning namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakli mavjud:

1) Vosita reaksiyasining yashirin vaqti;

2) Individual harakatlanish tezligi;

3) Harakatlarning chastotasi.

Ushbu tezkorlik shakllari bir-biridan nisbatan mustaqildir. Bolada tezkor reaksiya bo‘lishi mumkin, ammo harakatda sekin va aksincha. Ko‘rsatilgan uchta shaklning murakkab birikmasi tezlikning namoyon bo‘lishining barcha holatlarini aniqlaydi.

Tezkorlikning rivojlanishi asabiy jarayonlarning harakatchanligiga, fazoviy, vaqtinchalik va ko‘zning shakllanishiga ta’sir qiladi, bolaga atrof-muhitning o‘zgaruvchan sharoitlarida harakat qilish imkoniyatini beradi

Chidamlilikni shakllantirish - Chidamlilik jismoniy fazilatlardan biridir. Chidamlilik – bu tananing ichki muhitidagi siljishlar natijasida kelib chiqadigan qiyinchiliklarni engib o‘tish tufayli maksimal mushak kuchini 60 dan 80-90 foizgacha bo‘lgan quvvat bilan uzoq muddatli mushak ishlarini bajarish qobiliyati. Maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan chidamlilik hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda uzoq vaqt davomida kichik (maksimal 50 foiz) va o‘rtacha (60 foiz) intensivlikdagi mushak ishlarini bajarish qobiliyati sifatida qabul qilinadi. Faqatgina umumiy chidamlilikni rivojlantirish haqida gapirish tavsiya etiladi, chunki bu ularning qobiliyatlariga ko‘proq mos keladigan va har tomonlama jismoniy rivojlanish va ta’limga hissa qo‘shadigan aerobik energiya ta’minoti. Maktabgacha yoshdan boshlab chidamlilikni rivojlantirish zarurati bir qator sabablarga bog‘liq, ularning asosiylari quyidagilar.

1. Chidamlilik past intensivlikdagi uzoq muddatli mushak ishi qobiliyati sifatida bola tanasini va birinchi navbatda yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-

skelet tizimlarini kuchaytirishga imkon beradi, bu esa go‘dakning jismoniy va ruhiy salomatligiga foydali ta’sir ko‘rsatadi, umuman, uning har tomonlama barkamol rivojlanishiga hissa qo‘shadi.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha maqsadga muvofiq ish organizmning faoliyatini yaxshilaydi, ularning mehnat qobiliyatini oshiradi (jismoniy va aqliy), bu ayniqsa bolalarni maktabga tayyorlash nuqtai nazaridan muhimdir.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirish zarurati, shuningdek, maqsadga muvofiq harakatlar, ayniqsa siklik tipdagi harakatlar, ularning tabiiy moyilligini ochish va rivojlantirishga yordam berishi bilan belgilanadi: faqat shu davrda kislorodni maksimal iste’mol qilish darajasini oshirish mumkin, bu insonning jismoniy ko‘rsatkichlarining eng muhim ko‘rsatkichi, uning aerobik imkoniyatlarining ko‘rsatkichidir.

4. Chidamlilikni rivojlantirish insonning irodaviy fazilatlarini, odamning xarakteriga xos xususiyatlarini shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega: maqsadga muvofiqlik, qat’iyatlilik, jasorat va qat’iyatlilik, o‘ziga ishonch. Bu erda jismoniy harakatlar bolalarga paydo bo‘lgan qiyinchiliklarni engishga, o‘zlarini safarbar qilishga, boshlangan ishni oxirigacha etkazishga yordam beradigan vositadir. Buni maktabgacha yoshda o‘rgatish juda muhimdir. Bundan tashqari, o‘zini boshqarish qobiliyati bolaning maktabdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi xarakterli xususiyat bu bolaning intensiv o‘sishi. Bu nafaqat organlar va tizimlarni, balki psixofizik fazilatlarni rivojlantirishda aks etadigan asosiy harakatlar texnikasini ham sezilarli darajada qayta qurish bilan bog‘liq. Bunga sabab tana va oyoq-qo‘llar uzunligining oshishi bilan birga yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish va boshqa harakatlarning biomexanik tuzilmalari o‘zgaradi. Avvalo, chidamlilikning namoyon bo‘lishi va rivojlanishiga to‘sqinlik qiladigan muvofiqlashtirish mexanizmlari buziladi (harakatlarning muvofiqlashtirilishi va mutanosibligi, ular iqtisodiy bo‘lmagan bo‘lib qoladi).

Shuni ta’kidlash kerakki, umumiy chidamlilik bolalar tanasining funksional imkoniyatlariga, turli organlar va tizimlarning (ayniqsa markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak apparatlari) mushaklarning ishlashiga tayyorligiga, darajasiga bog‘liq.

Zaif asab tizimi bo‘lgan bolalarda ish qobiliyati pasayadi. Mushaklarning faolligi ularni tezda charchatadi, shuning uchun ularga o‘rtacha intensivlikning mumkin bo‘lgan yukini berish juda muhimdir, aks holda bu haddan tashqari kuchlanishga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, irodaviy omillar chidamlilikni rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi, shu tufayli tobora ortib borayotgan charchoqqa qaramay, mushak

ishi davom etishi mumkin. Ammo maktabgacha yoshdagi bolalar ular to‘liq shakllanmagan, shuning uchun ular uchun charchoqni engish juda qiyin.

Chidamlilikni bolalarga hissiy ta’sir ko‘rsatadigan, ularning psixofizik fazilatlari, vegetativ funksiyalari, irodasi, mustaqilligi, faolligi, rivojlanishiga hissa qo‘shadigan turli xil atributlarni kiritish bilan variantlarni tanlash va murakkablashtirish katta ahamiyatga ega. Shaxsiy yondashuv bilan har bir bolaning xususiyatlarini hisobga olgan holda mushaklarning yukini dozalash juda muhimdir: uning yoshi, sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va boshqalar.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish. Moslashuvchanlik – bu mushak-skelet tizimining morfofunksional xususiyati bo‘lib, u uning bo‘g‘inlarining harakatlanish darajasini tavsiflaydi. Moslashuvchanlik harakatlanish doirasini belgilaydigan mushaklar va ligamentlarning elastikligi bilan belgilanadi. Asosiy jismoniy fazilatlar bilan bir qatorda egiluvchanlik harakatning asosiy shartlaridan biridir. Tashqi tomondan boshqa harakatlarning amplitudasi (diapazoni) kattaligida o‘zini namoyon qiladi. Shunga ko‘ra, uning ko‘rsatkichlari burchak darajalari yoki chiziqli miqdorlarda (santimetr) hisoblangan harakatlarning cheklangan amplitudasi bilan belgilanadi.

Moslashuvchanlik bu harakatni maksimal amplituda bajarish qobiliyati, tezligi, kuchi, chidamliligi, epchilligi bilan birga insonning morfofunksional biologik xususiyatlari bilan belgilanadigan muhim psixofizik sifatdir.

«Moslashuvchanlikning ahamiyati va qiymati shubhasizdir. Avvalo, moslashuvchanlik insonga o‘z tanasini mukammal boshqarish, uni his qilish, u bilan doimiy aloqada bo‘lish, uning imkoniyatlarini bilish va ulardan foydalanish, boshqarish kabi muhim qobiliyatlarni beradi. Bu mahorat nihoyatda qadrlangan va hatto qadimgi odamlar ham bunga intilishgan».

Moslashuvchanlik osonlik, harakat erkinligi, ozodlik, harakatlanish qulayligi, tanangizning kuchini jamlash va uni bo‘shashtirish qobiliyatini beradi.

Moslashuvchan odam estetik nuqtai nazardan chiroyli. Moslashuvchanlik nafislikni, egiluvchanlikni, harakatlarga ta’sirchanlikni beradi. Moslashuvchan odam hech qachon kuchini keraksiz harakatlarga sarflamaydi, uning harakatlari nihoyatda aniq va oqilona. Bu har qanday faoliyatni juda osonlashtiradi, tezlashtiradi, ichki energiya manbalarini tejaydi. Moslashuvchan odamda har qanday faoliyatning harakat asoslari oqilona va mantiqiy asosga ega. Yetarli darajada moslashuvchan bo‘lmagan odamlar mushaklarni cho‘zish qobiliyatini pasaytiradi va mushaklarning ohangini oshiradi. Bu harakatni amalga oshirish jarayonida muvofiqlashtirish buzilishiga olib keladi. Moslashuvchan bo‘lmagan bola ancha ko‘proq energiya sarflaydi, ya’ni u tezroq charchaydi.

Jismoniy tarbiya berishda moslashuvchanlik alohida ahamiyatga ega. Bola sakrayaptimi, tepalikka chiqyaptimi, velosipedda yuradimi, egiluvchanlik uning

harakatlarini engillashtiradi, mushaklarini haddan tashqari kuchlanish, cho‘zilish va boshqa zararlardan himoya qiladi.

Moslashuvchanlik odamning anatomik imkoniyatlari bilan belgilanadi: bo‘g‘imlarning shakli va bo‘g‘inli sirtlarning bir-biriga mos kelish darajasi.

Moslashuvchan va barcha bo‘g‘imlarda yaxshi harakatchanlikka ega bo‘lish uchun keng ko‘lamli mashqlardan foydalanish kerak.

Shuni ta’kidlash kerakki, moslashuvchanlikni rivojlantirish ma’lum psixo-jismoniy fazilatlarni takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Masalan, asosan egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bir vaqtning o‘zida kuch va chidamlilikni rivojlantirishi isbotlangan.

Moslashuvchanlikning namoyon bo‘lishi ko‘plab omillarga bog‘liq: anatomik, fiziologik, psixologik, mushaklar, ruhiy holat (hissiy ko‘tarilish bilan, moslashuvchanlik kuchayadi); cho‘zilgan mushaklarning qo‘zg‘aluvchanlik darajasi.

Faol egiluvchanlik mushak harakatlari tufayli mustaqil mashqlar paytida harakatlar amplitudasining kattaligi bilan tavsiflanadi.

Umumiy va maxsus moslashuvchanlikni ajratish ham amalga oshiriladi.

Umumiy egiluvchanlik tananing barcha bo‘g‘imlarida harakatchanligi bilan ajralib turadi va katta amplituda turli xil harakatlarga imkon beradi.

Maxsus egiluvchanlik – bu sportning yoki professional amaliy faoliyatning samaradorligini belgilaydigan alohida bo‘g‘inlarda cheklovli harakatchanlik.

Mushaklarni cho‘zish mashqlari bilan moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish mushaklarning kuchayishi bilan chambarchas bog‘liq. Bu jismoniy tarbiya jarayonida moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, kuch va jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanishini ta’minlaydigan boshqa mashqlar bilan maqbul kombinatsiya zarurligini anglatadi.

Birinchidan, moslashuvchanlikni rivojlantirish mushaklarning normal holatiga va ishiga ziyon etkazmasdan, harakatlarni to‘liq amplituda bajarish zarur bo‘lgan darajada ta’minlanishi kerak.

Ikkinchidan, iloji boricha moslashuvchanlikning erishilgan maqbul holatini yo‘qotishning oldini olish, uning yosh regressiyasini minimallashtirish zarur.

Ushbu vazifalarni anglagan holda, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikning haddan tashqari rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin emas, bu esa mushak tolalari va ligamentlarining haddan tashqari cho‘zilishiga, ba’zan esa bo‘g‘im tuzilmalarining qaytarilmas deformatsiyalariga olib keladi, bu esa mashqlar ta’sirida sodir bo‘ladi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun tavsiya etilgan uslubiy metodlar quyidagilar:

– cho‘zish mashqlari har kuni bajarilishi kerak;
– mashqlarning bir turini ikkinchisidan ustun bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik, kuch va moslashuvchanlik uchun muqobil mashqlar.

Bolalarda nafislik, plastika, harakatlarning go‘zalligi rivojlanganda, ularning barcha harakatlari o‘rganish natijasida olinganligini unutmaslik kerak.

Bolalar bajarilgan mashqlarning tuzilishi va mohiyatini tahlil qilishlari, xatolar paydo bo‘lishining sabablarini to‘g‘ri tushunishlari uchun ularni etarli darajada to‘liq bajarilishini kafolatlash uchun turli jismoniy mashqlarni o‘rgatishga o‘rgatish zarur. Tayanch-harakat apparati tuzilishi tomonidan ruxsat etilgan barcha yo‘nalishlarda harakatlanish diapazoni. Garchi ko‘plab harakatli harakatlar maksimal darajada harakatlanishni talab qilmasa ham, egiluvchanlikning zaxirasi ahamiyatli emas – bu harakatlar tejamkorligi uchun zarur shartlardan biri bo‘lib xizmat qiladi, yangi amplituda harakatlarning rivojlanishiga yordam beradi va jarohatlardan saqlanish imkonini beradi.

Moslashuvchanlik jismoniy mashqlarda eng muvaffaqiyatli shakllanadi. Jismoniy mashqlar bolani qo‘l, oyoq, bo‘yin, gavda mushaklarini his qilishga, harakatlarning go‘zalligi va sog‘lig‘i uchun javobgarlikni his qilishga o‘rgatadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqonlik – yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirish qobiliyati (tezda o‘rganish qobiliyati), faoliyatni to‘satdan o‘zgarib turadigan muhit talablariga muvofiq tezda qayta tashkil etish.

«Chaqqonlik bu harakatda har qanday pozitsiyadan chiqib ketish qobiliyatidir, ya’ni har qanday paydo bo‘ladigan vosita vazifasini engish qobiliyati:

1) To‘g‘ri (ya’ni etarli va aniq);
2) Tez (ya’ni tez va samarali);
3) Oqilona (ya’ni maqsadga muvofiq va tejamkor);
4) Qobiliyatli (ya’ni qobiliyatli va faol).

Birinchi bosqich fazoviy aniqlik va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan ajralib turadi, shu bilan birga ularni bajarish tezligi muhim emas.

Iqtidorning ikkinchi bosqichi – bu nozik fazoviy aniqlik va nozik fazoviy koordinatsiya, bu qisqa vaqt ichida amalga oshirilishi mumkin.

Uchinchi, eng yuqori darajadagi mahorat endi standartda emas, balki o‘zgaruvchan sharoitlarda namoyon bo‘ladi.

Yetakchi daraja asosan harakatlarning to‘g‘riligini va topqirligini ta’minlaydi, buning uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi, birinchi navbatda harakatlarning tezligini tartibga soladi va ularning ratsionalligini ta’minlaydi.

Chaqqonlik – bu bizning asab tizimimizning ko‘nikmalarga bo‘lgan munosabatini belgilaydigan sifat yoki qobiliyatdir. Ham jismoniy mashqlar, ham epchillik, shubhasiz, mashq qilinadigan fazilatlardir, ammo ikkalasi ham, boshqa

tomon ham barcha qobiliyatlardan ustun turadi, ularni o‘ziga bo‘ysundiradi va ularning muhim xususiyatlarini aniqlaydi.

Chaqqonlik quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

1) Signalga reaksiya tezligi;

2) Harakatlarni muvofiqlashtirish;

3) Yangi narsalarni o‘zlashtirish tezligi;

4) Harakatlarning bajarilishi va harakat tajribasidan foydalanish to‘g‘risida xabardorlik.

Chaqqonlik ko‘rsatkichlari quyidagi omillarni o‘z ichiga oladi: tez o‘rganish qobiliyati; vosita tajribasidan foydalanish; o‘zgaruvchan vaziyatlarga tezda javob berish. Chaqqonlik – bu faoliyat davomida paydo bo‘ladigan kutilmagan shart-sharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg‘unligini rivojlantirish, ularning sur’ati va ko‘lamini, mushaklarning zo‘riqishi va bo‘shashi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo‘ljal ola bilish mahorati asosida sodir bo‘ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg‘un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko‘rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro‘y beradi. Bu esa chaqqonlik qobiliyatini asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

Epchillik – bu harakatnieng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasida bajarilgan (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikkA) ayrim harakatlar tezligi va ko‘p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog‘liq bo‘ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta’rif-tavsifi, bog‘chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to katta guruhdagi bolalarda muntazam mashq qilish natijasida o‘sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o‘yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o‘zgarishiga qarab shug‘ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda bir harakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o‘tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o‘yinlar hamda to‘siqlarni engib o‘tish, to‘xtab-to‘xtab, burilishlar bilan bajariladi va birdan berilgan signal bo‘yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, xatlab o‘tish, engashib-emaklab o‘tish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, turli xil sport o‘yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o‘stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kuchlilik – bu mushaklarni ma’lum darajada zo‘riqtira olish qobiliyati bo‘lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning mushaklari hali yaxshi rivojlanmagan bo‘ladi, uning asab harakati ham hali etarli darajada takomillashmagan, bog‘cha bolalari mushaklarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Kichik guruhdagilar uchun shu narsa muhimki, ularda rostlovchi mushaklarning hayotiy faoliyatidan ko‘ra, bukish mushaklarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo‘ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o‘yinlar o‘tkazish vaqtida esa engashib o‘tiradilar va hokazo. Shu sababli, bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi mushaklar kuchini ko‘paytirishga alohida e’tibor berish, bola gavdasi va oyoq-qo‘llarini rostlaydigan, to‘g‘ri turishga o‘rgatadigan mashqlarni bajartirish muhim ahamiyatga egadir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning kuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan va tezlik hamda kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o‘zida turib uzunlikka sakrash, uzoqqa uloqtirish mashqlari), shuningdek, o‘z og‘irligini ko‘tarish bilan bog‘liq bo‘lgan ba’zi bir mashqlar (engashtirib qo‘yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika taxtasida o‘z qo‘llari, kuchi bilan tortilish va shunga o‘xshash mashqlar)ni bajarish o‘rinlidir.

Adabiyotlar:

1. Djamilova N.N. Bolalar jismoniy tarbiyasi. T.: “NIF-Msh” 2020 y.
2. Djamilova N.N . Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyasi T.: “NIF-Msh” 2023 y.
3. Джамилова Н.Н, Терехова О.Е, Ким И.Н .Теория и методика физического воспитания. Т.: “NIF MSh”- 2020 й , 292 .бет
4. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
5. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - T.: Iqtisod-moliya, 2008.
6. Tulenova . X, Xo‘jayevP.,Xo‘jayeva. Meliyev “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. T.: Ilm ziyo. 2012.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг йўллари тўғрисида батафсил тушунчалар берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье подробно рассмотрены способы развития физических качеств у детей дошкольного возраста.

SUMMARY

This article discusses in detail ways to develop physical qualities in preschool children.