

3–7 YOSHLI QIZLARDA MOSLASHUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

Karimjonova Xushroybegim Baxodirjon qizi

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18205783>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 3–7 yoshli qizlarda jismoniy moslashuvchanlikni rivojlantirishning nazariy asoslari, pedagogik-psixologik xususiyatlari hamda zamonaviy metod va texnologiyalari keng yoritilgan. Maktabgacha yosh davrida moslashuvchanlikni rivojlantirishning ahamiyati, unga ta'sir etuvchi omillar, o'yin texnologiyalari, ritmik gimnastika, stretching mashqlari, innovatsion va interaktiv yondashuvlar orqali rivojlantirish masalalari atroflicha tahlil qilinadi. Maqolada amaliy tavsiyalar va metodik yondashuvlar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: moslashuvchanlik, maktabgacha yosh, qizlar, jismoniy rivojlanish, zamonaviy metodlar, o'yin texnologiyalari, stretching.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОСТИ У ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 3–7 ЛЕТ

Аннотация. В статье подробно рассматриваются теоретические основы, педагогико-психологические особенности и современные методы развития физической гибкости у девочек в возрасте 3–7 лет. Анализируется значение развития гибкости в дошкольном возрасте, возрастные особенности, а также возможности применения игровых технологий, ритмической гимнастики, упражнений на растяжку и интерактивных подходов. Представлены практические рекомендации и методические подходы по организации занятий.

Ключевые слова: гибкость, дошкольный возраст, девочки, физическое развитие, современные методы, игровые технологии, стретчинг.

MODERN METHODS FOR DEVELOPING ADAPTABILITY IN GIRLS AGED 3–7

Annotation. The article examines the theoretical foundations, pedagogical and psychological characteristics, as well as modern methods of developing physical flexibility in girls aged 3–7 years. The importance of flexibility development in preschool age, age-related characteristics, and the use of game-based technologies, rhythmic gymnastics, stretching exercises, and interactive approaches are analyzed. Practical recommendations and methodological approaches for organizing physical activities are presented.

Key words: flexibility, preschool age, girls, physical development, modern methods, game-based technologies, stretching.

Kirish: Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirish, bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha yosh davri, ayniqsa 3–7 yosh oralig'i, bolaning jismoniy sifatлари jadal rivojlanadigan davr bo'lib, ushbu bosqichda moslashuvchanlikni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Moslashuvchanlik organizmning umumiy holati, to'g'ri qomat, harakat erkinligi va sog'lom turmush tarzining asosi sifatida namoyon bo'ladi.

Qiz bolalarda moslashuvchanlik darajasi ko'pincha o'g'il bolalarga nisbatan yuqori bo'lishi kuzatiladi. Shu sababli ularning tabiiy imkoniyatlaridan samarali foydalanish, zamonaviy pedagogik metodlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish muhimdir. Ushbu maqolada 3–7 yoshli qizlarda moslashuvchanlikni rivojlantirishning zamonaviy metodlari keng yoritiladi.

Moslashuvchanlik tushunchasining nazariy asoslari: Moslashuvchanlik — bu mushaklar, paylar va bo'g'imlarning cho'zilish qobiliyati bo'lib, harakatlarni keng amplitudada bajarish imkonini beradi. Ilmiy adabiyotlarda moslashuvchanlik faol va passiv turlarga bo'linadi.

Faol moslashuvchanlik bolaning o'z kuchi bilan bajaradigan harakatlari orqali namoyon bo'lsa, passiv moslashuvchanlik tashqi yordam (tarbiyachi, jihozlar) orqali amalga oshiriladi.

Maktabgacha yoshda moslashuvchanlikni rivojlantirish mushak-skelet tizimining sog'lom shakllanishiga, harakat apparati kasalliklarining oldini olishga xizmat qiladi. Ayniqsa, qomatning buzilishi, yassi oyoqlik kabi muammolarni profilaktika qilishda moslashuvchanlik mashqlari muhim o'rin tutadi.

3–7 yoshli qizlarning yosh va psixofiziologik xususiyatlari: 3–7 yosh davrida bolalarning suyak to'qimalari yumshoq va elastik bo'lib, mushaklar yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Ushbu holat moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Qiz bolalarda estetik harakatlarga, ritm va musiqaga moyillik yuqori bo'lib, bu jarayonda raqs va gimnastika elementlaridan samarali foydalanish mumkin. Psixologik jihatdan esa bolalar o'yin faoliyatiga qiziqadi, uzoq vaqt bir xil mashqni bajarishga qiynaladi. Shu sababli mashg'ulotlar qisqa, qiziqarli va rang-barang bo'lishi zarur.

Moslashuvchanlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar: Moslashuvchanlik darajasiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan:

1. Yosh va jins xususiyatlari- inson organizmining rivojlanishi yosh va jins omillariga bevosita bog'liq bo'lib, bu omillar jismoniy, psixologik hamda funksional ko'rsatkichlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Har bir yosh davriga xos bo'lgan anatomik-fiziologik va ruhiy xususiyatlar mavjud bo'lib, ular o'quv-tarbiya jarayoni hamda jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirishda albatta hisobga olinishi lozim.

2. Irsiy omillar- irsiy omillar inson organizmining rivojlanishi va shakllanishida muhim biologik asos bo'lib xizmat qiladi. Irsiyat orqali ota-onadan farzandga genetik axborot uzatiladi va bu axborot bolaning bo'y uzunligi, tana tuzilishi, mushak tolalarining tarkibi, bo'g'imlarning harakatchanligi hamda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasini belgilaydi.

Irsiy omillar jismoniy sifatlarning shakllanishiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Masalan, egiluvchanlik, tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari ko'p jihatdan genetik jihatdan belgilangan bo'lib, ayniqsa bolalik davrida tez namoyon bo'ladi. Mushak kuchi va chidamlilik esa nafaqat irsiy xususiyatlarga, balki mashg'ulotlar tizimi va tashqi muhit omillariga ham bog'liq holda rivojlanadi.

3. Jismoniy faollik darajasi- jismoniy faollik darajasi insonning kundalik hayoti davomida bajaradigan harakat faoliyatining miqdori va intensivligini ifodalaydi. U organizmning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i hamda funksional imkoniyatlarining shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, bolalik davrida jismoniy faollik darajasi tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bolalarda jismoniy faollik asosan o'yin faoliyati, harakatli mashqlar va sport mashg'ulotlari orqali namoyon bo'ladi. 3–7 yosh davrida tabiiy harakatchanlik yuqori bo'lib, bu davrda muntazam va to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollik egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, haddan tashqari yuklamalar bolaning organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Mashg'ulotlarning muntazamligi- mashg'ulotlarning muntazamligi jismoniy tarbiya va sport jarayonining muhim pedagogik tamoyillaridan biri bo'lib, jismoniy sifatlarning va harakat ko'nikmalarining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Muntazam o'tkaziladigan mashg'ulotlar organizmda moslashuv jarayonlarini faollashtirib, jismoniy rivojlanishning izchil va uzluksiz kechishiga imkon yaratadi. Bolalik davrida, xususan 3–7 yosh oralig'ida mashg'ulotlarning muntazamligi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrda markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakatlar tez o'zlashtiriladi va takroriy mashqlar orqali harakat malakalari mustahkamlanadi. Mashg'ulotlarda uzilishlar bo'lsa, o'rganilgan harakat ko'nikmalari tez susayadi va rivojlanish sur'ati pasayadi.

Muntazam mashg'ulotlar mushaklar, paylar va bo'g'imlarning mustahkamlanishiga, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari oshishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, badiiy gimnastika mashg'ulotlarini haftaning ma'lum kunlari va belgilangan jadval asosida tashkil etish egiluvchanlik, muvofiqlashtirish va muvozanat sifatlarining samarali rivojlanishini ta'minlaydi.

5. Mashqlarni bajarish texnikasi; Mashqlarni bajarish texnikasi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatlarning to'g'ri, aniq va samarali bajarilishini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri texnika mashqlarni bajarishda energiya tejalishini, harakatlarning ratsional tuzilishini hamda jarohatlanish xavfining kamayishini ta'minlaydi.

Bolalik davrida, ayniqsa 3–7 yosh oralig'ida, mashqlarni bajarish texnikasini shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Ushbu yoshda markaziy asab tizimi faol rivojlanib, harakatlarni tez qabul qilish va o'zlashtirish qobiliyati yuqori bo'ladi. Shu sababli mashqlarni o'rgatishda to'g'ri boshlang'ich holat, harakat ketma-ketligi va bajarish ritmiga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida mashqlarni bajarish texnikasi harakatlarning aniqligi, muvofiqligi va estetik jihatdan mukammalligini taqozo etadi. Har bir mashq bo'g'imlar harakatchanligi, tana holati va nafas olish bilan uyg'unlikda bajarilishi lozim. Texnik xatolarni erta bosqichda aniqlash va bartaraf etish keyingi murakkab mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga zamin yaratadi.

6. Muhit va motivatsiya- muhit va motivatsiya jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari samaradorligini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan jismoniy va ijtimoiy muhit bolalarning harakat faoliyatiga bo'lgan munosabati, qiziqishi va faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Qulay, xavfsiz va estetik jihatdan jozibador muhit bolalarda mashg'ulotlarga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bolalik davrida, xususan 3–7 yosh oralig'ida motivatsiya asosan ijobiy emotsiyalar, o'yin elementlari va rag'batlantirish orqali yuzaga keladi.

Mashg'ulot jarayonida quvnoq muhit, musiqadan foydalanish va muvaffaqiyatni e'tirof etish bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda mashqlarga qiziqishni mustahkamlaydi. Aksincha, qat'iy tanbeh va salbiy baholash motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy muhit, jumladan murabbiy, ota-ona va tengdoshlarning munosabati ham bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Murabbiyning pedagogik mahorati, individual yondashuvi va qo'llab-quvvatlovchi munosabati bolalarda ichki motivatsiyaning rivojlanishiga xizmat qiladi. Ota-onaning rag'batlantirishi va qo'llab-quvvatlashi esa mashg'ulotlarning muntazamligini ta'minlaydi. Ushbu omillarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirishning zamonaviy metodlari: O'yin texnologiyalariga asoslangan metodlar. O'yin bolalar uchun yetakchi faoliyat hisoblanadi. Harakatli va syujetli o'yinlar orqali mushaklarni cho'zish tabiiy va majburlanmagan holda amalga oshiriladi.

Masalan, “Gul ochiladi”, “Quyoshga cho‘zilamiz”, “Mushukcha va kuchukcha” kabi o‘yinlar moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

Ritmik gimnastika va raqs elementlari: Musiqa asosida bajariladigan mashqlar qiz bolalarda katta qiziqish uyg‘otadi. Ritmik gimnastika mashqlari gavdaning to‘g‘ri rivojlanishiga, harakat amplitudasining kengayishiga yordam beradi. Raqs elementlari esa moslashuvchanlik bilan birga muvozanat va koordinatsiyani ham rivojlantiradi.

Stretching mashqlari: Stretching — mushaklarni cho‘zishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. 3–7 yoshli qizlar uchun stretching mashqlari soddalashtirilgan va xavfsiz bo‘lishi lozim. Mashqlar sekin, og‘riqsiz va bosqichma-bosqich bajarilishi kerak.

Innovatsion va interaktiv yondashuvlar: Zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli tashkil etish mumkin. Multimedia taqdimotlari, animatsiyalar, rangli kartochkalar va interaktiv doskalar bolalarning diqqatini oshiradi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi: Mashg‘ulotlar haftasiga 2–3 marotaba, 15–25 daqiqa davomida tashkil etilishi tavsiya etiladi. Har bir mashg‘ulot kirish, asosiy va yakuniy qismlardan iborat bo‘lishi lozim. Mashqlar bolalarning yosh xususiyatlariga mos tanlanishi zarur.

Xulosa

3–7 yoshli qizlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish ularning sog‘lom jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy metodlardan kompleks foydalanish yuqori samaradorlikni ta‘minlaydi. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolalarning kelgusidagi jismoniy faolligi va sog‘ligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodirova F.R. Maktabgacha ta‘lim pedagogikasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Hasanboyeva O‘. To‘xtayeva N. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Usmonxo‘jayeva M. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi. — Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2018.
4. Vilenskaya T.I. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkolnogo vozrasta. — Moskva: Akademiya, 2017.
5. Krutsevizh T.Yu. Fizicheskoye vospitaniye detey doshkolnogo vozrasta. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2016.
6. Nazarova D.B. Maktabgacha ta‘limda innovatsion pedagogik texnologiyalar. — Toshkent: Fan, 2021.
7. Slastenin V.A. Pedagogika. — Moskva: Akademiya, 2019.
8. Rakhmonova Z.Sh. Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. — Toshkent: Navro‘z, 2020.
9. Selezneva E.N. Razvitiye gibkosti u detey doshkolnogo vozrasta. — Sankt-Peterburg: Piter, 2018.
10. UNESCO. Early Childhood Care and Education. — Paris: UNESCO Publishing, 2019.