

МАКТАБГАЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ҲАРАКАТ КЎНИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Зокир Нурматович Абдуллаев

Урганч давлат университети

АННОТАЦИЯ

Боладаги жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникмалари ривожининг зарур ҳамда этарли даражасини таъминловчи жисмоний имкониятларнинг табиийликка мувофиқ ва индивидуал - мос тарзда ривожлантирилиши, мактабгача ёшдаги болаларга жисмоний умумий тарбияга оид маълумотларни бериш, бунда уларнинг жисмоний тарбиясига оид ақлий, технологик, ахлоқий, этик ва эстетик қадриятларни ўзлаштиришига эришиш, билимларнинг мустақил машғулотлар ўтказишнинг бошланғич кўникмалари даражасида долзарблашуви.

Калит сўзлар: Жисмоний машқлар, ҳаракат кўникма, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чақонлик, эгилувчанлик, чидамлик, технологик, ақлий, ахлоқий, этик, эстетик.

DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Physical qualities of a child, the development of physical abilities that provide necessary and sufficient level of movement skills in a natural and individual way, to provide preschool children with information about general physical education, thereby mastering the intellectual, technological, moral, ethical and aesthetic values of physical education, updating knowledge at the level of basic skills of independent study.

Keywords: physical exercises, movement ability, movement games, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, technological, mental, moral, ethical, aesthetic.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017–2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш

чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-2707-сонли ҳамда 2017 йил 9 сентябрдаги “Мақтабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3261-сонли, 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси мақтабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-3305-сонли қарорларингиз ижросини таъминлаш мақсадида мақтабгача таълим муассасалари моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни мақтаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш бўйича зарурий чора-тадбир ва режалар белгилаб берилди.

Маълумки, бола унга катталарнинг бевосита таъсири натижасида, мустақил фаолият жараёнида, шунингдек, атроф-муҳитдан олаётган ахборотлари таъсирида ривожланади. Болалар кўп ўйинчоқ ўйнайдилар, ҳаракатланадилар ва шу билан бирга атрофдаги воқеаларни қизиқиш билан кузатадилар, суратларни томоша қиладилар, турли сабаблар юзасидан ота-оналарига мурожаат қилиб, уларнинг топшириқларини бажарадилар.

3 ёшдан 6 ёшгача, яъни мақтабгача бўлган давр умумий сензитивлик нуқтаи назаридан илк гўдаклик даврининг тўғридан-тўғри давоми ҳисобланади. У ривожланишга бўлган онтогенетик потенциалнинг тўхтовсизлиги билан ифодаланади. Бу даврда болада барча ҳаракат кўникмалари ривожланиб, такомиллашишда давом этади, бироқ унинг теварагини ўраб турган олам билан мулоқоти ҳозирча чекланган. Аста-секин болалар мустақил бўла борадилар, уларнинг организми мустаҳкамланади, ҳаракатлари анча аниқ, ишончли, тезкор бўлади. Уй-рўзғор буюмлари, ўйинчоқлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг такомиллашуви хаётий тажрибанинг бойишига ёрдам беради. Ҳаракатлар янада аниқ, онгли, мақсадли бўлиб қолади. Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия мақтабгача ёшдаги болаларда тафаккур, хотира, ташаббус, тасаввур, мустақилликнинг ривожланишига, асосий гигиеник кўникмаларнинг пайдо бўлишига кўмаклашади. Худди илк гўдаклик давридаги каби мақтабгача ёшда ҳам атрофдаги олам тўғрисида ёрқин тасаввурларнинг шаклланишида болаларнинг ҳиссий тажрибалари катта аҳамиятга эга бўлади. Бу даврда ўйин фаолиятнинг етакчи турига айланади, лекин бу одатда бола кўп вақтини қизиқарли ўйинлар билан ўтказгани учун эмас, - ўйин бола психикасида сифат

ўзгаришларини юзага келтиради. Мактабгача ёшдаги боланинг ўйини анча мураккаблашади: унда ҳаётий тажриба қўлга киритилади, муайян мақсад аниқроқ намоён бўлади, ижодий тасаввур кўзга ташланади ва ривожланади. Йилдан-йилга боланинг ақлий ривожланишида катталарнинг оғзаки тушунтиришлари ва топшириқлари каттароқ аҳамият касб этиб боради. Соғлом болани тарбиялашда энг муҳим воситалардан бири жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт кўнгилочар ўйинлари саналади. Болалар билан жисмоний машқларни бажарганда уларнинг саломатлигини кузатиб бориш, ташқи кўринишига, кайфиятига, чарчаши, иштаҳаси, уйқусига эътибор бериш жуда муҳим. Ҳар бир ҳатто мутлақо соғлом бола ҳам йилда 2-3 марта тиббий кўрикдан ўтказилгани маъқул. Бунда боланинг бўйи, оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси кўрсаткичларини ёзиб бориш тавсия этилади, бу унинг тўғри ривожланишини кузатиб бориш имконини беради. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг кўпгина олимлари фикрича, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялашдан мақсад шахсининг жисмоний ва маънавий маданияти асосларини шакллантириш, саломатлик захираларини соғлом турмуш тарзида фаол ҳамда узоқ муддат давомида амалга оширилаётган кадрятлар тизими сифатида юксалтиришдан иборатдир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Боланинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш динамикаси В.С.Фарфель, Ф.Г.Казарян, Л.В.Карманова, Н.А.Фомин, В.П.Филин ва бошқаларнинг ишларида очиб берилган.

Олимлар фикрича, бола ҳаётининг олтинчи йили кучни (Г.М.Касаткина, В.Н.Новохатько, жумладан, тезлик-куч қобилиятлари ҳамда ҳаракатлар тезкорлигини (Н.А.Ноткина, М.Н.Королева) тарбиялашнинг сенситив даври ҳисобланади.

Олти ёшда мазкур сифатларни шиддат билан ривожлантириш қобилияти сақланиб қолади ва умумий чидамлилиқни тарбиялаш имкониятлари пайдо бўлади (Н.В.Зимкин (49), В.Г.Фролов (131), Г.П.Юрко, А.В.Яшченко, В.В.Белоярцева (143), Н.А.Ноткина (95) ва б.).

Т.Ю.Логвинанинг фикрича, 5-6 ёшли болаларда куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, маконда мўлжал олиш каби сифатлар энг кучли намоён бўлади, асосан ўғил болаларда ушбу кўрсаткичлар қизларга нисбатан юқорирак.

Етти ёшда мунтазам машғулотларда ҳаракат координацияси етакчи сифат

бўлиб қолади (А.И.Козлов, Л.И.Пензуллаева, Г.М.Касаткина. Шунингдек, турли координацион қобилиятларнинг энг жадал ривожланиш даври 4-5 ёшлар ораси эканлиги тўғрисида маълумотлар бор (Т.И.Осокина, (Л.Т.Майорова, В.М.Зуев ва б.)

Бунда ҳаракатларни такрорлаш, табақалаштириш ҳамда уларнинг ўлчамларини олиш қобилиятларининг кўрсаткичлари бўйича ўғил ва қиз болалар орасидаги жинсий тафовутлар аҳамиятсиз, яъни жиддий эмас. Бошқа кўрсаткичлар (вақт танқислиги шароитида ҳаракат фаолиятини тез ўзгартириш қобилияти, маконда мўлжал олиш) бўйича етти ёшли ўғил болалар шу ёшдаги қизлардан ўзиб кета бошлайди. Бироқ ҳаракат координацияси қобилиятларининг кўпгина кўрсаткичлари бўйича ўғил болаларнинг яққол устунлиги фақат 13-14 ёшларга келиб кўзга ташланади (В.С.Фарфель ва б.).

В.М.Зуев тадқиқотларида қўлга киритган маълумотлар муаллифга мактабгача бўлган давр турли жинсли болаларда асосий ўлчамлари бўйича ҳаракатлар аниқлигининг нотекис ва ҳар хил муддатли ривожланиши билан тавсифланиши ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Тажриба қизларнинг беш ва олти ёшларда, ўғил болаларнинг эса етти ёшга келиб маконда аниқ ҳаракатланишга оид топшириқларни бажаришда устунроқ эканлигини кўрсатди. Беш ва олти ёшга ўтган ўғил болаларда ҳаракатнинг вақт ўлчамини такрорлаш аниқлиги қиз болаларникига нисбатан юқорироқ, етти ёшли ўғил болалар эса тенгдош қизларга нисбатан топшириқни ёмонроқ уддаладилар.

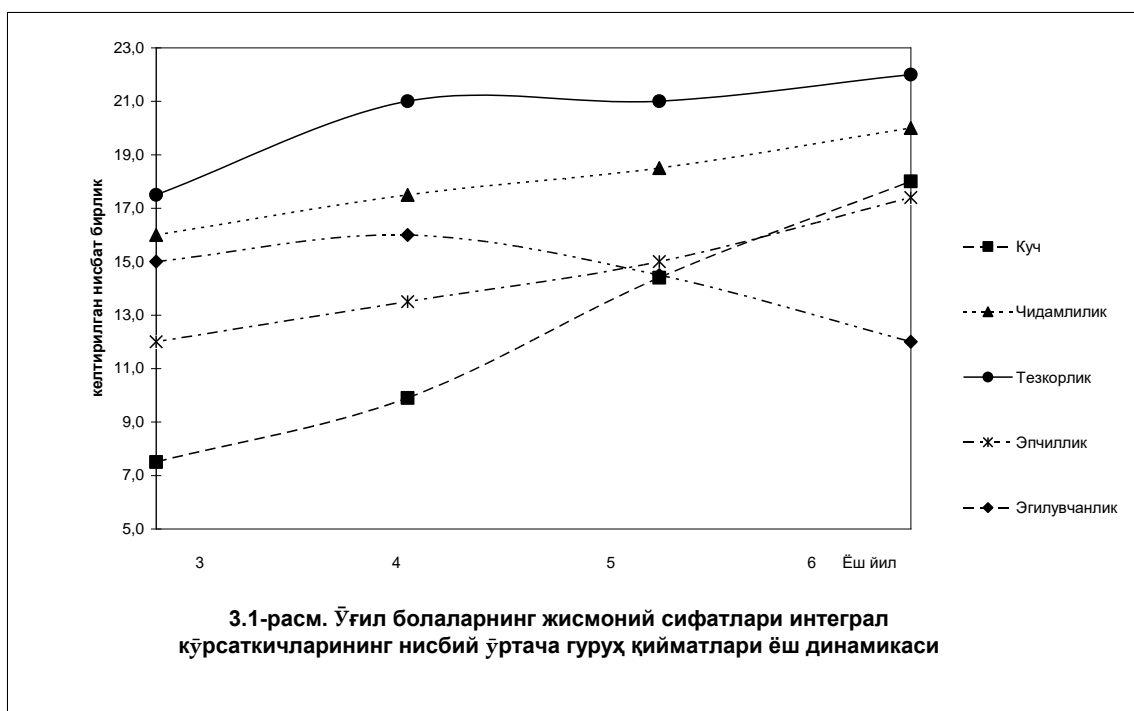
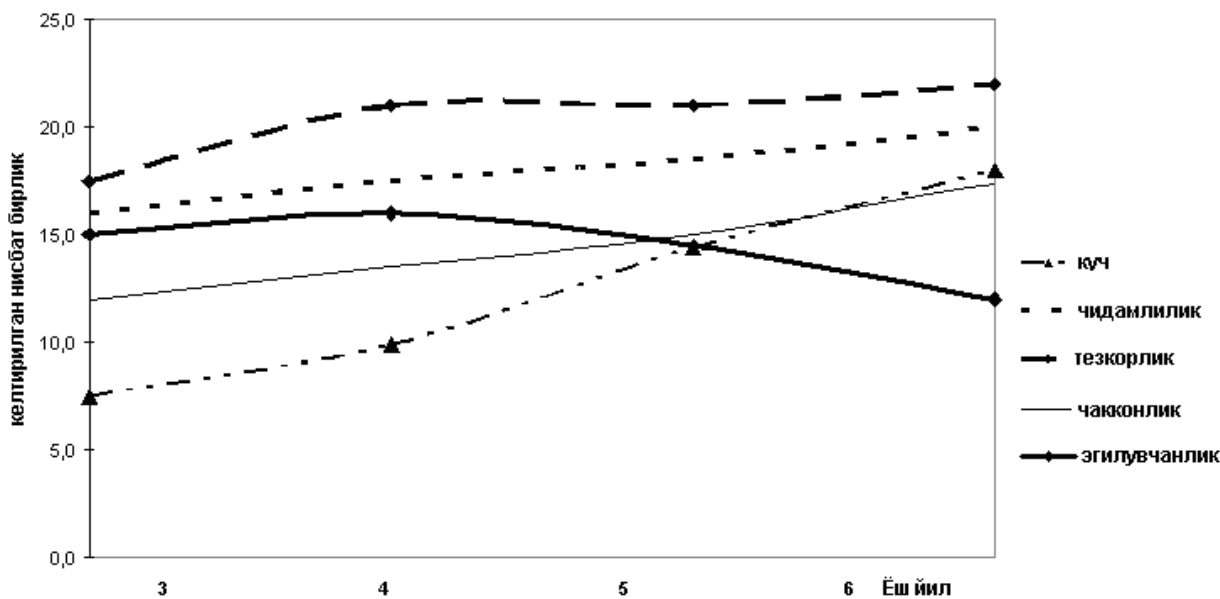
НАТИЖАЛАР

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси ва ёш хусусиятлари. Болалар жисмоний тайёргарлиги ҳолатини тадқиқ этиш 3 ёшдан 6 ёшгача бўлган болаларнинг барча жисмоний сифатлари ривожланиш даражасининг табиий ўсишини аниқлашга имкон берди (3.1-расм) Аммо ҳар бир текширилаётган жисмоний сифатда тегишли ёш хусусиятлари намоён бўлади.

Шундай қилиб, 3 ёшдан 6 ёшгача бўлган ўғил ва қиз болалар гуруҳларида куч имкониятлари сезиларли ортади ($P < 0.05$). Бунда, агар 3 ва 4 ёшли қизлар кучнинг интеграл кўрсаткичлари жиҳатидан ўз тенг-дошлари бўлган ўғил болалардан олдинда бўлсалар, 5-6 ёшда ўғил болалар кучлироқ эканлиги маълум бўлди. 3 ёшдан 4 ёшгача, 4 ёшдан 5 ёшгача ва 5 ёшдан 6 ёшгача бўлган ўғил болаларда куч имкониятларининг ўсиш кўрсаткичлари ишончли эди

($P < 0,05$ дан $P < 0,01$ гача). Қизларда эса ишончли ўзгаришлар 3 ва 4 ёшлилар ҳамда 4 ва 5 ёшлилар орасида аниқланди ($P < 0,05$).

Ўғил болалар ва қизларнинг ўртача гуруҳ маълумотларини таҳлил этиш шуни кўрсатдики, бу болалар барча ёшда кучининг ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилади. Бироқ бу жисмоний сифатда ўғил ва қиз болалар орасидаги ишончли тафовутлар (жинсий диморфизм) фақат 4 ва 5 ёшларда кўзга ташланади.



3.1-расм. Ўғил болаларнинг жисмоний сифатлари интеграл кўрсаткичларининг нисбий ўртача гуруҳ қийматлари ёш динамикаси

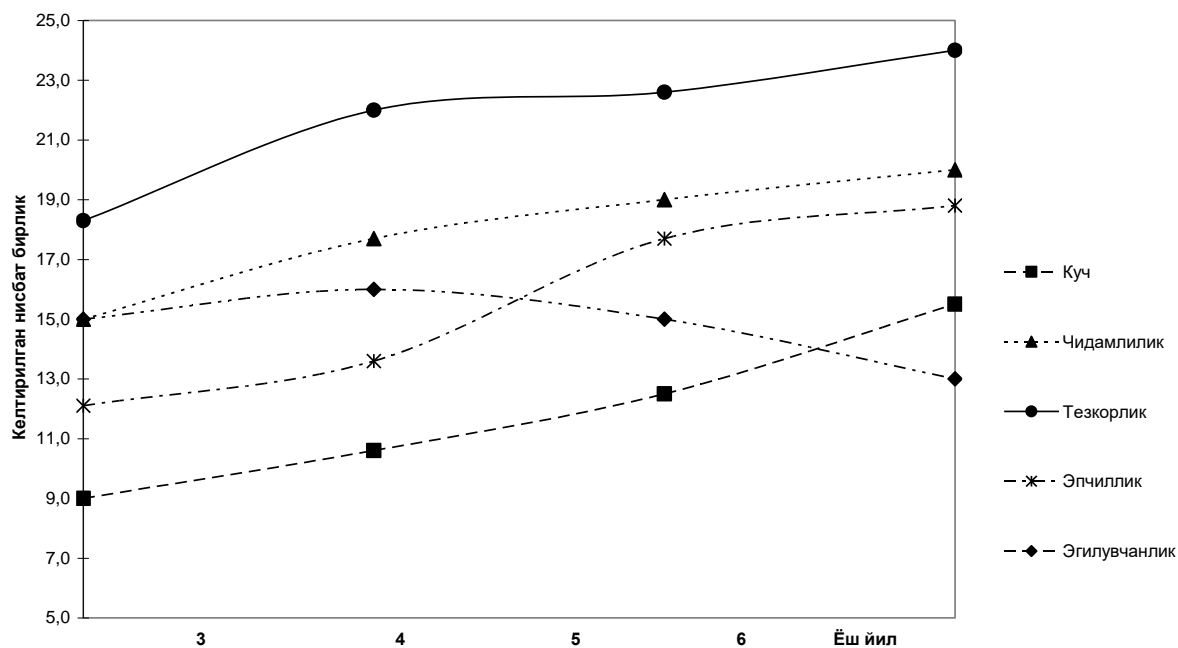
3-6 ёшли ўғил ва қиз болаларда чидамлилиқ ва чаққонликни ривожлантиришнинг ёш динамикаси куч имкониятларини таҳлил қилиш чоғида кузатилган ўзгаришларни эслатади (3.1-расм). Тезкорликнинг ривожланиш даражаси 3 ёшга нисбатан 4 ёшли ўғил болаларда ҳаммадан кучлироқ намоён бўлди ($P < 0,05$).

Бошқа чегарадош ёшли ўғил болаларда жимоний таёргарликнинг бу кўрсаткичи ишончли ўзгармайди. Қизларда эса ёш ошган сари, айниқса, тўрт ва олти ёшларда аввалги ёшларга нисбатан тезкорликнинг ривожланиш даражасида тобора ўсиш қайд этилади ($P < 0,05$). Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам эгилувчанлик кўрсаткичлари уч ёшдан тўрт ёшгача бўлган ораликда ошиб боради. Кейинги ёш даврларида мазкур жисмоний сифатнинг жуда ишончли бўлмаса-да, ҳар ҳолда пасайиши кузатилади. Олти ёшлардан ташқари биз ўғил ва қиз болалар орасида эгилувчанликнинг ривожланиш даражасида ишончли фарқларни кўрмадик. Биз учун 3-6 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлигидаги ўзгаришларни мактабгача таълим муассасасидаги табиий (тажрибавий эмас) шароитларда тадқиқ этиш қизиқ эди. Шу мақсадда биз йиллик циклда жисмоний сифатларнинг ривожланиши интеграл кўрсаткичлари динамикасини ўргандик.

Дастлабки тадқиқотлар МТМда ноябрда, якунийлари эса июнь ойида ўтказилди. Демак, иккинчи тадқиқотгача тўрт ёшли болалар пайдо бўлди. Бироқ бунда болаларнинг сони умумий миқдорнинг ўртача 30-35 % инигина ташкил этарди ва бундай ёш даврида улар кўпи билан 5 ойгина бўлишди, шунинг учун биз уларни танлаб олинганлар орасидан чиқариб юбормадик.

Ўқув йили охирида 3-6 ёшли барча болаларнинг жисмоний сифатлари ривожига дастлабки кўрсаткичларда ўзгаришлар кузатилди.

Аммо йил давомидаги бундай ўзгаришларнинг катталиги ва хусусиятлари ўғил болаларда ҳамда қизларда турлича бўлди. Масалан, агар ўғил болаларда йил давомида куч кўрсаткичларидаги ишончли ўзгаришлар фақат 5 ёшда қайд этилган бўлса, қизларда бу тўрт ёшда ҳам, беш ёшда ҳам, олти ёшда ҳам кўзга ташланди ($P < 0,05$). Чидамлилиқ интеграл кўрсаткичлари ўғил болаларда уч ва беш ёшда жиддий ўзгарган бўлса, қизларда бу фақат уч ёшда кузатилди.



3.2-расм. Қизлар жисмоний сифатлари интеграл кўрсаткичларининг нисбий ўртача гуруҳ қийматлари ёш динамикаси

Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам йил давомида тезкорлик кўрсаткичларини тадқиқ этишда сезиларли ўзгаришлар қайд этилмади. Худди шундай ҳолат чаққонликнинг йиллик динамикаси тадқиқ этилганда ўғил болаларда кузатилди. Қизларда эса жисмоний тайёргарликнинг бу кўрсаткичи тўрт ва беш ёшларда анча яхшиланди.

Агар ўғил болаларда ёш гуруҳларида йил давомида эгилувчанлик кўрсаткичлари яхши томонга ўзгарган бўлса (уч ёшдагина жиддий), қизларда бу ижобий жараён фақат уч ва тўрт ёшда қайд этилган. Шундай қилиб, 3-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ривожланиш даражалари йиллик динамикасини тадқиқ этиш табиий, ёш ўзгаришлари билан боғлиқ ҳамда анъанавий тарбия жараёни давомида, асосан, ижобий ўзгаришларни аниқлашга ёрдам берди. Айни пайтда ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам барча ёш гуруҳларида жисмоний сифатларнинг мутлақ кўрсаткичларидаги ўзгаришлар хусусияти бир хил эмас. Жинсий диморфизм кучнинг намоён бўлишида 4 ва 5 ёшда, чидамлилик ҳамда чаққонликда – 5 ёшда, эгилувчанликнинг намоён бўлишида 3 ёшда айниқса яққол ифодаланади. Бошқа ҳолларда 3-6 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг нотекис ривожланиш хусусияти кўзга ташланади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари таҳлил этилганда, мазкур фактлар айниқса

ёркин намоён бўлди.

МУҲОКАМА

Вариантлар коэффицентининг нисбатан юқори даражаси кўриш куч кўрсаткичлари орасида ўғил болаларда беш ёшда, қизларда эса тўрт ва олти ёшда мувофиқ равишда чидамлилик кўрсаткичларида – ўғил болаларда уч ва олти ёшда, қизларда уч ва беш ёшда; тезкорликда - ўғил ва қиз болаларда фақат беш ёшда; чакқонликда – ўғил болаларда фақат тўрт ёшда, қизларда эса уч, тўрт (ишончли кўрсаткичлар) ҳамда олти ёшда; эгилувчанликда – ўғил болаларда беш ва олти ёшда, қизларда уч ёшда (ишончли кўрсаткичлар) ва олти ёшда аниқланади. Вариантларнинг энг паст коэффицентлари ўғил болаларда уч ва олти ёшда, чакқонлик ва кучда, қизларда эса фақат куч кўрсаткичлари орасида тўрт ёшда маълум бўлади.

Жисмоний тайёргарлик ва диққатнинг интеграл кўрсаткичлари орасидаги ўзаро боғлиқлик таҳлили бирон-бир жиддий тафовутларни юзага чиқармади. Бу 3.1-жадвалда аниқ кўриниб турибди. Диққат ҳамда чидамлилик қийматлари орасидаги ишончли боғлиқлик ўғил болаларда фақат беш ёшда, қизларда эса олти ёшда чакқонлик билан кузатилди.

Ўғил болаларда уч ёшда боғлиқликнинг нисбатан юқори даражаси диққат ва чидамлилик кўрсаткичлари орасида аниқланади, тўрт, беш ва олти ёшда эгилувчанлик билан, мувофиқ равишда қизларда уч ёшда чидамлилик, тўрт ёшда – тезкорлик ва эгилувчанлик, беш ва олти ёшда – фақат эгилувчанлик кўрсаткичлари билан юзага чиқади. Таҳлил этилаётган кўрсаткичлар орасидаги вариантларнинг энг паст коэффицентлари ўғил болаларда уч ёшда (эгилувчанлик кўрсаткичлари билан), қизларда эса беш ёшда (чидамлилик кўрсаткичлари билан) аниқланди.

Уч ёшли ўғил болаларда тафаккур ҳамда эгилувчанлик қийматлари орасида нисбатан мустақкам боғлиқлик қайд этилди, тўрт ёшда – чидамлилик, беш ёшда – барча беш хил жисмоний сифатлар, олти ёшда – куч ва чакқонлик орасида. Мос равишда бундай йўналиш қизларда уч ёшда чакқонлик, тўрт ёшда эгилувчанлик, беш ёшда чакқонлик ва олти ёшда куч ҳамда чакқонлик кўрсаткичлари билан намоён бўлди. Боғлиқликнинг (корреляция)нинг энг паст коэффиценти ўғил болаларда (тезкорлик) ва қизларда (куч) тўрт ёшда аниқланди.

Мазкур ҳолатда фақат қизларда чаққонлик (уч ёш), чидамлилиқ (тўрт ёш) ва тасаввурнинг интеграл кўрсаткичлари орасида вариантларнинг иккита ишончли коэффициенти маълум бўлди.

Бошқа ҳолларда жисмоний сифатлар орасидаги ўзаро алоқа катталиги ишончли бўлмади. Лекин, агар жадал ривожланиш даврини бошидан кечираётган 3-6 ёшли биз текшираётган болаларнинг кўрсаткичлари статистик ишловдан ўтганлигини ҳисобга оладиган бўлсак, ҳатто ижобий боғлиқлик ҳам ҳеч бўлмаганда жисмоний сифатларнинг ўзаро таъсири йўналиши хусусида маълумот бериши мумкин.

Уч ёшли ўғил ва қиз болаларда куч ва чаққонлик кўрсаткичлари орасида, тўрт ёшда ўғил болаларда фақат куч кўрсаткичлари, қизларда эса тезкорлик билан, беш ёшда ўғил болаларда – куч, қизларда тезкорлик ва эгилувчанлик, олти ёшда ўғил болаларда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик, қизларда эса куч ва чидамлилиқ кўрсаткичлари билан нисбатан мустаҳкам ижобий боғлиқликлар кузатилди. Вариантларнинг энг паст коэффициентлари ўғил болаларда тўрт ёшда (чидамлилиқ), қизларда эса уч ёшда (тезкорлик) қайд этилди.

Шундай қилиб, тадқиқотларнинг статистик материалларини ўзаро боғлиқликка кўра таҳлил қилиш мактабгача таълим муассасасидаги табиий шароитда ривожланаётган болаларда жисмоний сифатлар орасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш имконини берди. Бу хусусиятлар шундан иборатки, 3-6 ёшли болаларда жисмоний тайёргарликнинг ҳар хил кўрсаткичлари албатта таъсир ўтказди. Лекин бу таъсирларнинг катталиги ҳали яққол ифодаланган (ишончли) шаклда намоён бўлмайди. Биз турли ёш ва жинсли болаларнинг жисмоний сифатлари орасидаги ўзаро боғлиқлигида қандайдир қонуният борлигини пайқамадик. Мазкур кўрсаткичлар ва жинсий диморфизм орасидаги ўзаро таъсирнинг намоён бўлишида ёш омилининг мавжудлиги тўғрисида тўла ишонч билан гапириш мумкин. Бизнинг ишимизда 3-6 ёшли болаларнинг жисмоний сифатлари такомиллаштириш жараёнига аниқ мақсад билан таъсир кўрсатувчи ташқи омил сифатида ҳаракатли ўйинлар танлаб олинди.

ХУЛОСА

Юқорида таъкидланганидек, жисмоний сифатлар кўрсаткичлари ўсиш суръатларининг ёшга кўра ўзгаришларини таҳлил қилиш йиллик циклда

гурухнинг ўртача кўрсаткичларини тадқиқ этиш асосида амалга оширилди.

Уч ёшли ўғил болаларда кучнинг ривожланишида (12%) ва чидамлиликнинг ривожланишида (11,5%) ўсиш суръатлари анча юқори. Шу ёшдаги қизлар гуруҳида чидамлилик (22,5%) ҳамда куч (6,0%) сифатларининг ўсиш суръатлари яққол ифодаланганлиги қайд этилди.

Тўрт ёшли ўғил болаларда энг юқори суръат куч ва эгилувчанликни, қизларда эса куч ва чаққонликни таҳлил этганда кузатилди .

Беш ёшдаги ўғил болалар чидамлилик (13,8%) ва куч (10,5%) кўрсаткичларининг, қизлар эса куч (12,0 %) ҳамда чаққонлик (7,6%) кўрсаткичларининг юқори ўсиш суръатларини сақлаб қолдилар.

Олти ёшда ўғил болаларда чидамлилик (12,8%), қизларда эса куч (6,9 %) кўрсаткичларининг ўсиш суръатлари айниқса юқори эканлиги маълум бўлди. Юқорида келтирилган маълумотлар турли жисмоний сифатларнинг қатор кўрсаткичлари ўсиш суръатларидаги ижобий ўзгаришлар тўғрисида хабар беради. Бироқ тадқиқотларимиз давомида ўғил болаларда тўрт ёшдан бошлаб тезкорликнинг, тўрт ва олти ёшда чаққонликнинг, уч ва беш ёшда эса эгилувчанликнинг интеграл кўрсаткичларида ўсиш суръатлари пасайганлиги аниқланди. Қизларда шундай салбий ўзгаришлар – беш ёшда чидамлиликни, тўрт ва беш ёшда тезкорликни, олти ёшда чаққонликни, беш ёшда эса эгилувчанликни таҳлил этганда, кўрсаткичларнинг ўсиш суръатлари пасайиши қайд этилди.

REFERENCES

1. Аганянц Е.К. и др. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах //Природа. Общество. Человек: Вестник Южно-российского отделения международной академии наук высшей школы. - Краснодар. - 1996. - № 1(4).- С. 22-24.
2. Андерсон В.А. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / Сост. Ю.Ф. Луури.- М: Просвещение, 1991.- 63 с
3. Баскакова И.Л. Внимание дошкольника, методы его изучения и развития. Изучение внимания школьников. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.- 64 с.
4. Ноткина Н.А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения. - СПб., 1995.- 64 с.

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.

6. Усманходжаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги // Кичик ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисида. Тошкент. «Янги аср авлоди». 2005. – б.61.