



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

**JISMONIY TARBIYA, SPORT NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

JISMONIY TARBIYA, SPORT SOHASIDAGI MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

CHIRCHIQ-2022

“Жисмоний тарбия, спорт соҳасидаги муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий онлайн анжумани тўплами. – Чирчиқ: 2022.

Масъул муҳаррир:

п.ф.и., профессор Умаров Д.Х.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Услубий Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

Ташкилий қўмитас:

Болтабаев М.Р.	Ректор, раис
Мусаев Б.Б.	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
Ахмедов И.	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Маманов Ж.А.	Ёшлар билан ишлаш, маънавият ва маърифат бо'лими бошлиғ'и, аъзо
Ибрагимов И.	Молия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
Тиллажаев А.	Спортни бошқариш ва туризм факултети декани, аъзо
Давлетмуратов С.Р.	Қишки ва мураккаб-техник спорт турлари факултети декани, аъзо
Тажибаев С.С.	Яккакураш спорт турлари факултети декани, аъзо
Тангриев А.Ж.	Кўпкураш спорт турлари факултети декани, аъзо
Дусанов Н.Е.	Спорт ўйинлари факултети декани, аъзо
Дадабоев О.Ж.	Паралимпия факултети декани, аъзо
Исмагилов Д.К.	Футбол факултети декани, аъзо
Асатова Г. Р.	Ўзбек Беларус қўшма жисмоний тарбия, спорт ва туризм факултети декани, аъзо
Қирғизбоев М.М.	Қураш факультети декани, аъзо
Султанов Ф.Н.	Тиббиёт факултети декани, аъзо
Шопулатов А.Н.	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, аъзо
Умаров Д.Х.	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси мудирин, аъзо
Керимов Ф.А.	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси профессори, аъзо
Хотмуродов Л.З.	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси доценти, аъзо котиб
Ўташев Х.Н.	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси катта ўқитувчиси, техник котиб
Ражабов С.С.	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси катта ўқитувчиси, техник котиб

Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний ва спорт тайёргарлигининг назарий-методологик асослари; мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия ва спортнинг ташкилий-услубий масалалари; болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда оммавий спортнинг ўрни; адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолар ва ечимлари муаммоларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпламда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Мактабгача таълимда жисмоний тарбия ва спорт

<i>Абдуганиева М.А. ЎзДЖТСУ. 5-7 ёшдаги болаларнинг махсус-тайёргарлигини тарбиялаш</i>	130
<i>Алимжанов С.И. УзГУФКС. Футбол для детей дошкольного возраста.....</i>	131
<i>Арипова В. Б. ЎзДЖТСУ. Мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш</i>	133
<i>Bobomurodov A.E. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalar chaqqonlik qobiliyatining tuzilishi va yoshga oid xususiyatlari tahlili</i>	138
<i>Bobomurodov A.E. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining yoshga oid xususiyatlari</i>	139
<i>Давурбаева М.Ж., Абдуганиева М.А. ЎзДЖТСУ. Мактабгача ёш болалар қоматидаги нуқсонлар ва тана тузилишининг хусусиятлари</i>	143
<i>Egamon D.Y. O'zDJTSU Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni innovatsion texnologiya orqali rivojlantirish</i>	145
<i>Egamon D.Y. O'zDJTSU. Innovatsion texnologiyalarni qo'llagan xolatda boshlag'ich sinif o'quvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish</i>	147
<i>Ibodullayev D., Po'latova G., Mirazimova F. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish</i>	148
<i>Isarova O. B. O'zDJTSU. Kichik yoshdagi bolalarda qad-qomatni shakllantirish masalalari</i>	151
<i>Ismailova F.Sh. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinflarda yengil atletika sog'lomlashtirish shakllarini o'tkazish</i>	153
<i>Ismailova F.Sh. O'zDJTSU. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi</i>	154
<i>Kenjayeva X.A. O'zDJTSU. Maktabgacha 5-7 yoshdagi bolalarda salomatlik texnologiyalarini qo'llash orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish</i>	157
<i>Kenjayeva X.A. O'zDJTSU. Maktabgacha ta'lim tashkilolari katta guruh tarbiyalanuvchilarining salomatligini innovatsion texnologiyalar orqali mustahkamlash</i>	158
<i>Мурадов Ф.М. ЎзДЖТСУ. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларни (сурдо) жисмоний тарбия машғулотларини нозологияси бўйича табақалаштириш усулида олиб бориш</i>	160
<i>Мурадов Ф.М. ЎзДЖТСУ. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулотларини “оҳиста қадам” табақалаштириш дастури асосида олиб бориш</i>	162

физической нагрузки, не оказывают негативного влияния на естественный процесс физического развития и не вызывают дополнительных расстройств в здоровье детей данного возраста. При этом атмосфера взаимоотношений во время учебно-тренировочного процесса в этих группах имеет свои особенности, которые выражены в поведении и действиях детей данного возраста, а также их взаимосвязи и постоянном контакте с родителями.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАРАКАТЛИ ҮЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Арипова Васила Бахтияровна, мустақил илмлашувчи
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ
e-mail: behruzswimmer@gmail.com*

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya tashgʻulotlari, maktabgacha taʼlim, chaqqonlik qobiliyati, chaqqonlik qobiliyatining oʻzgaruvchanligi, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirish.

Ключевые слова: занятия по физическому воспитанию, дошкольное образование, ловкость, вариативность ловкости, развитие ловкости.

Keywords: physical education trainings, preschool education, agility, agility variations, agility improvement.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифаси уларни эрта таълимга йўналтириш ва жисмоний фаолликка бўлган эhtiёжini таъминлашни талаб қилмоқда. Дунёда мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялаш вазифаларига бағишланган кўплаб иланишларда ҳаракат фаоллигини оширишнинг инновацион технологияларини жорий қилиш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, ёшга мос назорат турлари ва меъёрларни ишлаб чиқиш муаммолари ўрганилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракатли ўйинлардан ва ноанъанавий гимнастика машғулотларидан фойдаланиш орқали жисмоний сифатларини ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланувчиларни ҳаракатли ўйинларга ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган “Қувноқ ўйинлар” дастури ва ҳаракатли ўйинлар маъмуасини ишлаб чиқиш;
- мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланувчиларни ҳаракатли ўйинларга ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган “Қувноқ ўйинлар” дастури ва ҳаракатли ўйинлар маъмуасини амалиётга татбиқ этиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. 6-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги педагогик тажрибалар жараёнида амалга оширилди. 6-7 ёш болаларнинг жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш учун эгилувчанлик, чакконлик, тезкорлик, координация имкониятлари энг аҳамиятли ҳисобланади. 6-7 ёшли болаларда ҳаракатларни ривожлантириш муаммолари долзарблигини ҳисобга олиб, биз ҳаракатли ўйинлар орқали ушбу жараёнга ривожлантирувчи, комплекс таъсир кўрсатиш имкониятларини ўрганиб чиқишга киришдик.

“Қувноқ ўйинлар” дастурининг 9 ойлик машғулот тузилмаси

(тайёрлов гуруҳи 6-7 ёш)

Т/р	Машғулотиноми	Ўқув йили давомида				
		ҳафтада	бир ойда	1-йрим йиллик	2-йрим йиллик	Жами
1	Жисмонийтарбия	2	8	32	40	72
№	Ой	Жисмоний тадбирлар мазмуни				
1	Сентябр	1.Музоамат сақлаш-гимнастика скамейкаси бўйлаб боланинг икки қадами оралтигада қўйилган кубиклар устидан қўлларини белга қўйиб, хатлаб ўтиб юриш 2.Сакраш- полдан шиддат билан итарилиб, икки оёқда сакраб олдинга силжиш. 3.Қаторда туриб тўғри икки қўллаб постга отиш(болалар орасидаги масофаси 2,5м) 4.Ҳаракатли ўйин “Тўп анида”				
2		1. Гимнастика скамейкаси бўйлабқўлни бош бош орасига қўйиб тўғридан тўғри устидан хатлаб ўтиш. 2. Бир-биридан 40см оралтиб (“илон ики” қилиб) қўйилган буюмлар орасидан икки оёқда сакраб олдинга силжиш 3. Қаторда туриб полга урилиб қайтгантўғри ташлаш (тарбиячининг ишораси билан болалар тўғри ерга уриб уни икки қўллаб илтиб олиб шериғига ташлайдилар) 4. Ҳаракатли ўйин “Тутувчилар”				
3		1. Сакрашлар- икки оёқда сакраш Сакрашни 4-б марта кетма-кет бажариш, кейин бир зум дам олиш ва тарбиячининг ишорасига бинвоам лна сакраш 2. Кичик тўғри (диаметри 6-8 см) икки қўллаб юқорига юргитиш 3. Ўртача таянида югуриш (1,5 дақиқа) 4. Ҳаракатли ўйин “Биз қувноқ болаларимиз”				
4		1. Жойида туриб юқорига сакраш 2. Тўғри юқорига отиб, чапак чалиш ва уни икки қўллаб илтиб олиш(10-15м марта) 3. Буюмлар орасидан эмаклаб юриш ва югуришни навбатлаштириш(2-3м марта) 4. Ҳаракатли ўйин “Шахл лса”				
5		1.Гимнастика скамейкаси бўйлаб қафт ва тиззаларда эмаклаш (2-3м марта) 2. Арқом бўйлаб жуфтлама қадам билан ёлпамасига юриш, қўллар белда (2-3м марта), бош ва гондани тўғри туттиш 3. Тўғри икки қўллаб юқорига отиш ва уни илтиб олиш, тўғри юқорига отиш ва чапак чалиб илтиб олиш (10-12м марта) 4. Ҳаракатли ўйин “Қармоқ”				

Қувноқ ўйинлар дастури тарбия-таълим жараёнини тузишда асосий ҳаракатларнинг қўлланилиши ва уларга мувофиқ ҳаракатли ўйинларни танлаб олиш иқониятини яратлади. Дастур болани соғлиғи, жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиш даражасини ҳисобга олиш билан ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва турли спорт машқларига жалб қилган ҳолда уни ҳар томонлама жисмонан ривожлантиришга йўналтирилганлиги, дастур ўз навбатида ҳаракатли ўйинларни бошқа жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари билан биргаликда қўллашни назарда тутди.

Дастур бўйича машғулотлар тузилмасига кўра 9 ойлик тақвимий режа асосида машғулотнинг мақсади ва режаси берилган. Ушбу намуна асосида мактабгача таълим ташкилотининг ҳар бир гуруҳ кесимида жисмоний тарбия машғулотлари ташкиллаштириш тартиби ёритиб берилган.

Мактабгача таълимнинг замонавий ривожланиш босқичида, амалиётга айнан ҳаракатли ўйинлар, рақс ва спорт-соғломлаштириш билан боғлиқ бўлган барча соғломлаштириш технологиялари кенг жорий этилаётганлигини кузатишмоқда. Тошкент шаҳрининг ўттиздан ортиқ МТТларида ўтказилган сўров маълумотларига кўра, жисмоний тарбия инструкторларининг 64,6% ҳаракатли ўйинларни нафақат жисмоний тарбия машғулотларида балки кўпимча таълим машғулотларида ҳам қўллар зарурлигини кўрсатганлар. Бироқ уларнинг амалий ишлари таҳлили шуни кўрсатадики кўпчилик ҳаракатли ўйинларни тор доирадаги вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган ёрдамчи воситалар сифатида қўлайдилар; ушбу далил тизимли эмас, балки бу жараён иттиҳий-услубий жиҳатдан кучсиз ёритилганлиги сабабли тўсатдан, ўз-ўзидан ва лавҳали тавсифга эга эканлиги ўрганиб чиқилди.

2-жадвал

6-7 мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларни ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинлар
МАЖМУАСИ

№	Ҳаракатли ўйинлар *	Ўйининг давомийлиги	Меъёри	Дам олиш оралиғи	Хафта килари
Эгилувчанлик қобилиятини ривожлантириш учун					
1	УРМ мажмуаси	2-3 дақиқа	1 марта	1-1,5 дақиқа	Чоршанба
	Жираф	5-6 дақиқа	2 марта	2-2,5 дақиқа	
	Тўсиқдан сакраб ўтиш	5-7 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	
Чаққонлик ва тезкорликни қобилиятларини ривожлантириш учун					
2	УРМ мажмуаси	2-3 дақиқа	1 марта	1-1,5 дақиқа	Жума
	Бўш ўрин	7-8 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	
	Кун ва тун	5-6 дақиқа	1 марта	2-2,5 дақиқа	
	Бир доирадан иккичи доирага сакраш	5-6 дақиқа	2 марта	1,5-2 дақиқа	
	Қувноқ эстафета	5-6 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	

Изоҳ: ҳар бир ўйинни ўргатиш жараёнида йўриқчи болаларга хато ва камчиликларини айтиб туриши ҳамда шмон қадар уларни жойида бартараф этишга ҳаракат қилиши лозим.

Назорат гуруҳи 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг статистик характеристикаларини педагогик тақриба давомида ҳамма ўрганилган тестлар бўйича нисбий ўсишларининг ўртачаси ўғил болаларда 17,71 фоизни ва қиз болаларда 17,62 фоизни ташкил этди. Бу кўрсаткичлар НГ даги мос кўрсаткичларга (9,29 % ва 9,34 % га) нисбатан деярли 2 марта, мос равишда, 1,91 ва 1,93 марта каттадир.

Педагогик тақриба охирига келиб НГ ва ТГ болаларининг жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг статистик характеристикаларини нисбий фарқлари тақриба бошидаги мос кўрсаткичларга нисбатан анча катта фарқни ташкил этди.

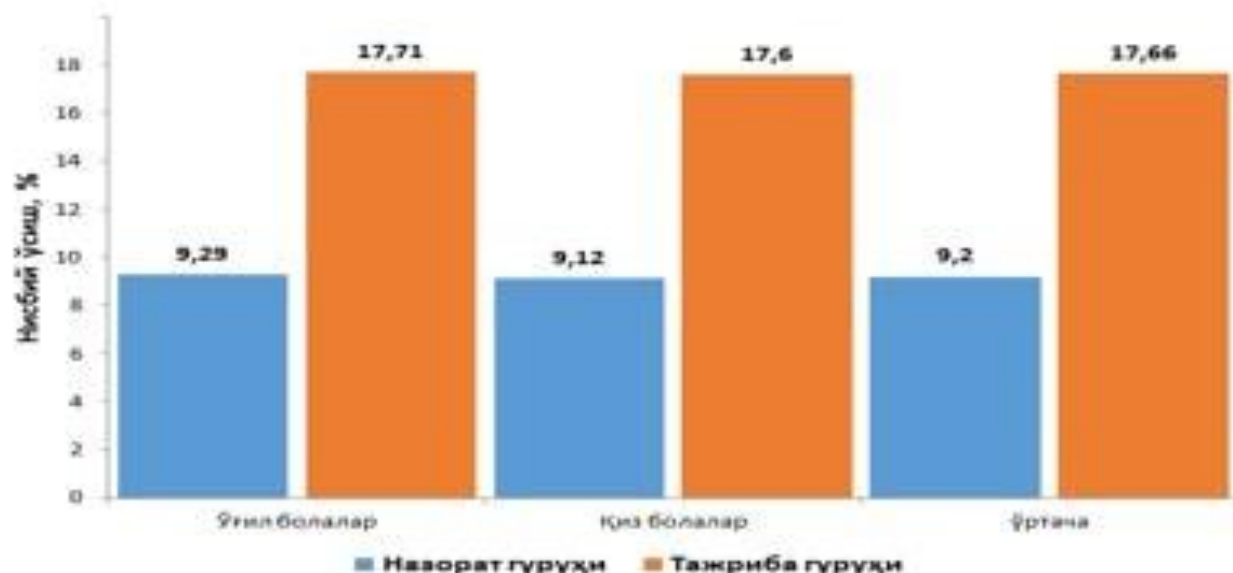
Тажиба гурухлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажиба давомида нисбий ўсиш динамикаси (n=24)

№	Ҳаракат қобилиятлари (тестлар)	Ҳисса	Тажиба боши			Тажиба охири			Нисбий ўсиш %	t	P
			\bar{X}	σ	B %	\bar{X}	σ	B %			
Чакқонлик, координация қобилиятлари:											
1	Мувозанат саклаш (сек)	Ў	54,78	10,14	18,51	64,48	10,89	16,89	17,71	3,26	<0,01
		Қ	61,85	11,24	18,17	72,75	11,96	16,44	17,62	3,32	<0,01
Эгилувчанлик:											
2	Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш (см)	Ў	7,16	1,36	18,99	8,24	1,54	18,69	15,08	2,63	<0,05
		Қ	7,95	1,51	18,99	9,13	1,69	18,51	14,84	2,60	<0,05
Тезкорлик:											
3	10 метрга югуриш (сек.)	У	2,64	0,47	17,80	2,23	0,38	17,04	15,53	3,39	<0,01
		Қ	2,79	0,5	17,92	2,35	0,4	17,02	15,77	3,44	<0,01
4	30 м га югуриш (сек.)	У	9,75	1,94	19,90	8,43	1,62	19,22	13,54	2,61	<0,01
		Қ	10,33	2,06	19,94	8,94	1,71	19,13	13,46	2,60	<0,01
Тезкор куч:											
5	Жойдан узунликка сакраш (см)	Ў	72,74	13,07	17,97	90,32	15,84	17,54	24,17	4,28	<0,001
		Қ	64,84	11,66	17,98	80,17	14,13	17,63	23,64	4,18	<0,001
6	Тўлдирма тўпни думалатиш (1 кг) (см)	Ў	212,38	40,87	19,24	255,34	47,24	18,50	20,23	3,44	<0,01
		Қ	179,98	34,84	19,36	216,47	40,47	18,70	20,27	3,42	<0,01

Педагогик тажиба охирига келиб НГ ва ТГ болаларининг жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг статистик характеристикаларини нисбий фарқлари тажиба бошидаги кўрсаткичларга нисбатан анча катта фарқни ташкил этди. Жумладан бундай нисбий фарқларнинг энг каттаси “Жойдан узунликка сакраш” вақтида кузатилди ва у 12,72 % ни, энг кичиги эса “Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш” машқида кузатилиб, у 4,85 % га тенг.

Ушбу ва юқорида келтирилган фактлар, яъни НГ болаларининг жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажиба давомида нисбий ўзгариш динамикасига нисбатан ТГдаги мос кўрсаткичлар анча юқори ва статистик ишончли ўзгарганлиги тажиба гуруҳида қўлланган “Қувноқ ўйинлар” дастурининг самарадорлигини исботлаб турибди. Ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш ва кенг жорий этиш самарадорлиги ва педагогик тадқиқот натижаларининг таҳлили, уни бола шахсига нисбатан ижобий таъсири тўғрисида қулоса чиқаришга имкон берди. Ушбу фаолиятнинг ижобий таъсири болаларнинг жисмоний ривожланиши ҳолати ва ижтимоий соғломлик кўрсаткичларини яхшилланишида ақс этувчи уларни саломатлик кўрсаткичларини ($P<0,05$) оширишида ифодаланди.

Ушбу кўрсаткичларни мантиқан ўзаро боғлиқлигини илмий асослаш ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини комплекс баҳолаш имконини беради.



1-расм. НГ ва ТГ болалари кўрсаткичларининг тажиба бошидагига нисбатан тажиба давомдаги ижобий нисбий ўсиш динамикаси (%).

Мазкур нисбий фарқларнинг статистик ишончилигини Стьюдент тақсимооти критик қийматлари асосида баҳолаш “Жойдан узунликка сакраш” масофаси бўйича ЎБ ($t=2,74$; $P<0,01$) ва ҚБларда ($t=2,07$; $P<0,05$) ҳамда “10 метрга югуриш” тести бўйича ЎБларда ($t=2,09$; $P<0,05$) статистик ишончли ва қолган барча ҳолларда статистик ишончсиз ўзгаришлар эканлигини кўрсатди. Шунинг билан бирга, барча 6 та тестлар бўйича НГ болалари кўрсаткичларининг тажиба бошидагига нисбатан нисбий ўсиши ўртача 9,29 % ни, ТГ болаларида мазкур кўрсаткич 17,66 % ни (4-расм) ташкил этди.

Хулосалар. Илмий-тадқиқот ва услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мактабгача таълим тизимида болаларнинг жисмоний ривожланишида ва зарур ҳаракат кўникмаларини эгаллаш борасида янгича илмий ёндошувларни амалиётга жорий қилиш зарурияти юзага келмоқда.

Тажиба жараёнида “Қувноқ ўйинлар” дастури МТТда мавжуд бўлган таълим-тарбия дастурига нисбатан натижавий эканлиги аниқланди. Тахлилий натижаларига кўра бунинг яна бир сабаби “Илк қадам” давлат дастури хорижий тажиба асосида яратилган бўлиб, ундаги асосий эътибор фаоллик итм-фан ва табиат маркази, тил ва нутқ маркази, сюжетли-ролли ўйинлар ва драма маркази, санъат маркази, қурилиш, тузиш, математика марказларида таълим-тарбия жараёнларига йўналтирилганлигидадир. “Қувноқ ўйинлар” дастури эса тақвимоий режаси асосида (асосий ҳаракат турларининг режаси) машғулотларни тезкорлик, чاقқонлик, эгишувчанликни ривожлантириш, барча гуруҳ болаларини кун тартибида ҳаракат фаоллигини 7-8% га оширишга, шу билан бирга ҳаракат танқислигини аҳамиятли даражада камайтиришга эришилди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Заспорский В.М., “Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях”. канд.диссертация. М.1961 г.
2. Лях В.И. “Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции”. Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практи. физич. культура. -1996. -№ 11. - С.20-25.
3. Арипова В.Б.Мактабгача ёшдаги болаларда асосий ҳаракат турлари ва жисмоний қобилиятларини ривожланиш хусусиятлари. // Фан-спортга илмий назарий журнали. – Чирчиқ, 2021. - №1. Б. 49-51. [13.00.00 №16].