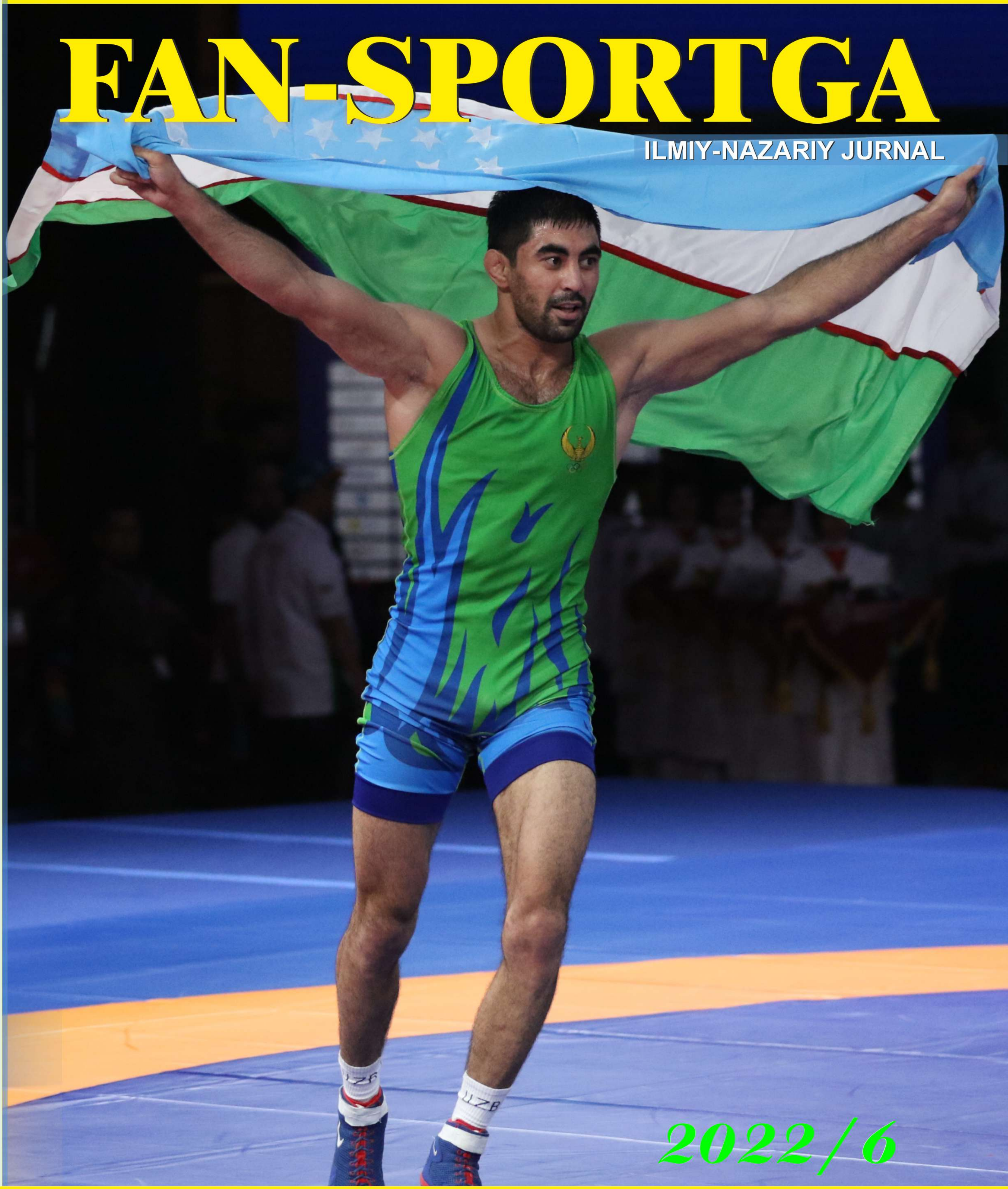
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022/6

ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2022/6

Бош муҳаррир
Маҳмуджон БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:

Рашид МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

И.А.Ахмедов, К.Ф.Баязитов, С.Б.Репкин (Беларусь Республикаси), М.У.Арзиқулов, М.Х.Миржамолов, Г.В.Коробейников (Украина Республикаси), А.С.Кишкин (Россия Федерацияси), И.П.Сивохин (Қозоғистон Республикаси), А.Анарбаев (Қозоғистон Республикаси), М.В.Синютин (Россия Федерацияси), Ш.Х.Ханкелдиев, Ф.А.Керимов, Д.Х.Умаров, С.С.Тажибаев, С.Р.Давлетмуратов, Л.Т.Абдухалилова, А.А.Тилляходжаев, З.С.Артиқов, А.К.Эштаев, М.Н.Умаров, А.А.Пулатов, Д.Н.Арзиқулов, К.Ш.Зиядуллаев, О.Ж.Дадабаев, Б.Ж.Мамбетов, А.Н.Шопулатов, Ш.Х.Тоштурдиев, А.С.Гонашвили, Ф.М.Яқубов.

Техник таҳририят таркиби:
Ш.С.Ёлдашов, Р.А.Бурнашев, А.Б.Жуманиёзов.

Суратлар муаллифи:
Файзуллаев Абдулло

Муқовада: ЎзДЖТСУ магистранти Токио 2020 бронза медал соҳиби (эркин кураш) Бекзод Абдурахмонов

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.У. Абидов – Ёш футболчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг техник тайёргарлик самарадорлиги билан ўзаро боғлиқлиги. 3

Б.Б. Мусаев – Соғлом турмуш тарзини шакллантириш механизмлари. 6

Н.Ш. Бобомурадов – Пара-дзюдочиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш восита ва усуллари. 10

М.А. Курбанова – Ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарадорлиги. 12

С.Ф. Ашуркова., М.М. Шодмонов – Методика развития прыгучести у высококвалифицированных волейболистов на примере атакующих действий. 14

Ш.Ф. Тулаганов., Х.Қ. Фозилов – Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари. 18

М.М. Қирғизбоев – Белбоғли курашчиларнинг эгилувчанлик сифатини ривожлантириш самарадорлиги. 20

Д.Ф. Ким., Ш.Х. Тоштурдиев., И.А. Абдурасулов., А.Ў. Матназаров – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг мусобақа олди фаолиятини педагогик назорат қилиш. 23

Л.Б. Собирова – Голбол спорт машғулотларида наъмунавий кунлик режаларни қўллаш самарадорлиги. 26

Р.И. Исроилов – Мусобақа фаолиятида малакали гандболчиларнинг тезкор қарши ҳужумларини таҳлил қилиш. 28

З.Ч. Норқулов – Ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларнинг оптимал нисбатлари. 31

С.Н. Пулатов – Методика совершенствования специальной выносливости футболистов 18 - 19 лет. 35

Б.А. Сатипов – Бошланғич тайёргарлик босқичида эркин курашчиларга техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш муаммолари. 38

М.Х. Бекмирзаев – Гимнастикачиларни куч қобилиятини ривожлантиришнинг хусусиятлари. 42

Х.Ў. Тошматов – Ёш таэквондочиларнинг йирик халқаро мусобақаларга тайёргарлик кўриш жараёнидаги долзарб муаммолар. 44

В.Д. Анашов – Турли хил индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларни жанговар фаолиятининг моделли тавсифларини ишлаб чиқиш. 47

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

fansports.uz

"FAN – SPORTGA" илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60х84 1/16. 80 саҳифа. Адади 200 нусха. Босишга рухсат этилди: 31.10.2022

Журнал "DAVR MATBUOT SAVDO" МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

"MATBUOT TARQATUVCHI" обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 "FAN – SPORTGA" журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Мусаҳҳиҳлар: **М.С. Айходжаева, Ш.Б. Алиева**

Техник муҳаррир: **М. Раҳмонов**

2022/6

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Г.Х. Холбоева – Жисмоний маданият мутахассисларини тайёрлашда касбий, гуманитар, минтақавий-миллий концепциявий салоҳиятини ошириш. 50

Б.Т. Ҳайдаров – Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини ноанъанавий машқлар орқали такомиллаштириш. 54

Н.Ж. Юллиев – Ўрта баланд тоғ шароитларида қутқарувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўрганиш. 57

О.F. Касимов., Л.Б. Собирова., Р.М. Маткаримов – Мамлакатимизда голболни ривожлантириш истиқболлари. 60

Г.А. Ваисова – Бошланғич таълимга тайёрлаш босқичи тарбияланувчиларининг ҳаракат кўникмаларини волейбол машғулотлари орқали ривожлантириш услубияти. 62

Б.В. Беков – Спорт таълими муассасалари фаолиятининг қиёсий таҳлили. 64

Я.Ч. Даниева – Педагогические и психологические аспекты системы "тренер-ученик". 67

И.Н. Тухватуллина – Анализ подготовки сборной команды велосипедистов – шоссейников Узбекистана, специализирующихся в командной гонке на шоссе. 70

Ш.С. Ёлдашов – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги чавандозларнинг отга ўтириш кўникмасини шакллантириш механизмлари. 72

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Б.Д. Эргашов – Роль статической силовой выносливости в проявлении бросковой работаспособности борцов на поясах. 76

А.К. Машарипов., А.М. Собирова., И.Э. Бекмуратов – Туризмда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти. 78

А.Т. Мусаева – Физическая активность залог здорового образа жизни. 80

В.Б. Арипова – Мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракат фаоллигини оширишнинг инновацион технологиялари. 83

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Д.Б. Ядгаров – Развитие двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием системного подхода. 86

З.Б. Худайкулов – Спорт ташкилотлари фаолиятини самарали бошқариш тизимини ривожлантириш. 89

Мустақил изланувчи
В.Б. АРИПОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Муаллиф билан боғланиш учун:
vasila@gmail.com

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности и уровня развития двигательных способностей дошкольников. Выявлены возрастные особенности развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: *физическое развитие, двигательные способности, исследование уровень развития, возрастные особенности.*

Annotation

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тайёргарлик даражаси ва ҳаракат қобилиятларини ривожланиш даражаси тадқиқот натижалари тақдим этилган, жисмоний сифатлар ҳамда ҳаракат билим ва кўникмаларини шакллантиришда ёш хусусиятлари очиб берилган.

Калит сўзлар: *жисмоний ривожлантириш, ҳаракат қобилиятлари, ривожланиш даражасини тадқиқ этиш, ёш хусусиятлари.*

The article presents the results of the evaluation of the physical fitness and motor development levels in preschool children. The data demonstrates age characteristics of development of physical qualities and motor skills and abilities.

Key words: *physical qualities, motor abilities, evaluation of the level of development, age characteristics.*

Долзарблиги. Мактабгача таълим тизимини ривожлантириш туғилгандан мактабгача бўлган ёшдаги болаларнинг жисмоний фаоллигини ошириш, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш муаммоларини ҳал этиш учун янги усулларни яратиш, мактабгача ва бошланғич таълим ташкилотларида жисмоний тарбия бўйича замонавий педагогик тизимларни ишлаб чиқиш, оилада ёш ота-оналарнинг фарзандларига эрта таълим беришларини таъминловчи (early learning sistemy) тизимларини йўлга қўйиш каби муҳим масалаларни ечиш вазифалари ва методологияларини ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда.

Республикамизда сўнги йилларда мактабгача таълим тизими инфра тузилмасини янгилаш, бунда мактабгача таълим тизимининг таълим сифати ва моддий-техник жиҳатдан янги босқичга олиб чиқиш вазифаси белгилаб берилган.“Мактабгача ёшдаги болаларнинг қамров даражасини айнан 6-7 ёш кесимида 85-90% га ошириш, чекка қишлоқларда хусусий ва давлат шерикчилик асосидаги фаолият юритаётган мактабгача таълим ташкилотлари сонини ва сифатини кескин ошириш бўйича давлат сиёсати даражасидаги йирик ислоҳатлар босқичма-босқич 2017-2021 йиллари оралиғида тўлиқ амалга оширилди. Аммо, ҳозирги кунда мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш бўйича ижобий ишлар қилинган бўлсада, компьютер ёки уяли алоқа воситаларида берилаётган ҳар хил ўйинлар уларнинг соғлигига, жисмоний ривожланишига, тайёргарлик даражасига ўз таъсирини кўрсатиб келмоқда. “Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” стандартлаштирилганлиги, мактабгача ёш давридаги болаларнинг 80%дан ортиғи давлат ва хусусий мактабгача таълим ташкилотларига қамраб олинганлигини илк бора “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонунининг кучга кирганлиги билан изоҳлаш мумкин. Шу боисдан ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини риожлантириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш бугунги кундаги олдимизда турган долзарб вазифалардан саналади.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракат фаоллигини оширишнинг инновацион технологиялари ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар картотекасини ишлаб чиқиш;

мактабгача ёшдаги болалар қадди-қоматини шакллантиришда машғулотлар жараёнига ноанъанавий гимнастика воситаларини саралаш орқали микромашғулотларни ишлаб чиқиш;

Тадқиқотнинг объекти сифатида мактабгача ёшдаги болалар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотлари жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний қобилиятларини ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинларни қўллаш жараёни ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиёт маълумотлари бўйича муаммонинг ҳолатини ўрганиш ва таҳлил қилиш, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг илғор тажрибаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув ва педагогик тажриба, анкета-сўровнома, суҳбат, антропометрия, математик статистика каби усуллардан фойдаланилган.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш масалаларини мувоффақиятли ҳал этиш учун мактабгача таълим ташкилотида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва қўшимча жисмоний тарбия машғулотлари тузилма ҳаракатли ўйинлар ҳамда ўйин машқларини

қўллаш билан ижобий натижаларга эришиш зарур эканлигини кўрсатди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятлари ва жисмоний тайёргарлик даражаси тадқиқ этилган босқичда уларнинг ёшга оид морфо-функционал, психологик ва жисмоний хусусиятлари, жисмоний юкламаларни қўлланилиш тавсифини инобатга олган ҳолда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш шаклларини аниқлаш имконияти тавсифланган. Бир қатор олимлар (Ф.А.Керимов, С.Р.Саломов, Т.С.Усманхаджаев, Д.Х.Умаров, О.В.Гончарова, Д.Н.Рахматова, Л.З.Холмуродов, М.М.Нуриддинова ва бош.) мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия машғулотлари жараёнини тузишда айни вақтдаги замонавий жисмоний тарбия талабларидан келиб чиққан ҳолда болаларни ҳар томонлама уйғун ривожлантиришнинг энг оптимал услубларини излаб топиш устида тадқиқотлар олиб боришганлиги акс эттирилган.

Бироқ, ушбу саъй-ҳаракатларга ва замонавий талабларнинг ортиб боришига қарамасдан, мактабгача таълим тизими муаммолигича қолмоқда. Г.Б.Дьяченко ва В.И.Ляхнинг маълумотларига кўра, мактабгача ёшдаги болаларнинг маълум миқдори учун жисмоний сифатини сақлашни ривожланиш даражаси ёш меъёридан орқада қолади ва мувозанат сақлашда машқлар бажаришда мувофиқлаштирилган ҳаракатларга эга эканлигини кўрсатади, деб таъкидлайдилар.

6-7 ёшдаги болаларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги педагогик тажрибалар жараёнида амалга оширилди. 6-7 ёш болаларининг жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш учун эгилувчанлик, чаққонлик, 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.

1-жадвал

Ҳаракатли ўйинлар картотекаси

т/р	Ўйинлар номи	УЙИН ТУРЛАРИ			УЙИН ХУСУСИЯТИ		БАЖАРИЛИШИ		БАЖАРИЛИШИ	
		Ижодий	Сюжетли	Спорт элементлари билан	Оддий	Мураккаб	Яккалик	Жуфтлик	Предметли	Предметсиз
1.	Пахмоқ кучук	+			+		+			+
2.	Кимнинг уйи		+		+		+			+
3.	Жуфт-жуфт			+		+		+		+
4.	Тез ол ва тез қўй			+		+		+	+	
5.	Эчки болалари	+	+		+		+			+
6.	Бўш ўрин	+			+		+			+
7.	Учлик			+		+		+		+
8.	Картошка экамиз			+		+		+	+	
9.	Бўри зовур ичида	+			+		+			+
10.	Изсиз қуён		+		+		+		+	
11.	Шўх кўптогим	+			+		+		+	
12.	Тўпни ошириб узатиш	+		+	+			+	+	
13.	Тўп айланадан ташқарида			+		+		+	+	

Калланетика ёки бодифлей ноанъанавий гимнастика воситаларига асосланган машқлар тизимидир. Амалиётда бундай воситалар чўзиш машқлари билан статик ҳолатларни кўпроқ ташкил этиши мумкин. Калланетиканинг асосий вазифаси – болалар кунлик ҳаракат режмида ҳеч қандай тарзда иштирок этмайдиган чуқур мушакларнинг ишлашини таъминлашдан иборат. Бунда мушклар кўпроқ чўзилувчан бўлади. Мушакларни ишга солиб, жуда қисқа вақт ичида бутун танани назоратга олиб, қулай жисмоний ҳолатга эришишга ва тўғри қадди-қомат шаклланишига ёрдам беради. Калланетик машқларнинг аксарияти статик-динамик ҳолатда амалга оширилади.

2-жадвал

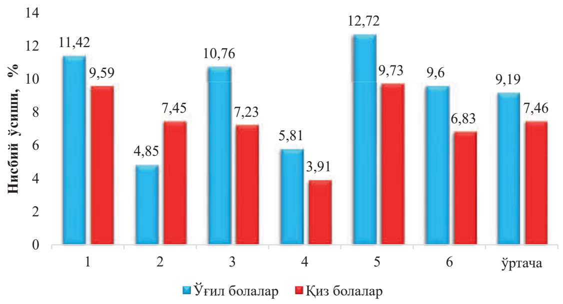
Мактабгача ёшдаги болалар гуруҳлари учун ноанъанавий (мушак эластик чўзилувчанлиги ва таранглашиши) машғулот воситалари

Т/р	Ноанъанавий машғулот турлари			
	Стречинг (Мушакларни эластик чўзилувчанлиги)	Бажариш интинсивлиги	Болалар йогаси (Мушакларни таранглашиши)	Бажариш интинсивлиги
1	Д.Х. оёқлар кенг керилган қўллар белда, олдинга эгилиб оёқларни ички томонидан ушлаб чўзилиш	(2/3/2)	Йога ҳолатида ўтириш	(2/1/3)
2	Д.х. Оёқлар кенг керилган қўллар белда, 1.чап оёқга қўлларни чўзиш, 2.д.х. 3. ўнг оёқга қўлларни чўзиш. 4.д.х.	(2/3/3)	Йога ҳолатида ўтириш қўллар юқорида тирсаклар букилган ҳолда кафтлар бирлашган	(2/2/2)
3	Тиззада ўтирган ҳолда қўллар белда, олдинга эгилиб қўлларни чўзиш	(2/4/2)	Ўтирган ҳолда тиззаларни тебратиш	(2/3/1)
4	Қўлларга таяниб ўтирган ҳолда оёқлар кенг керилган, оёқ учини ўзига тортиш	(2/3/4)	Юзтубан ётган ҳолда тирсакларга таяниб орқага эгилиш	(2/4/2)
5	Ўтирган ҳолда қўл кафтини устма уст қўйиб навбатма навбат чап ва ўнг оёқ учини тортиш	(2/3/2)	Юзтубан ётган ҳолда оёқлар букилган ҳолда қўллар ёрдамида ушлаб	(2/4/1)
6	Қўлларга таяниб ўтирган ҳолда оёқлар кенг керилган, оёқ учини қўллар билан ўзига тортиш	(2/3/4)	Юзтубан ётган ҳолда оёқлар букилган ҳолда қўллар ёрдамида ушлаб тебраниш	(2/3/2)
7	Ўтирган ҳолда чап оёқни тиззадан букиб, ўнг қўл бош тепасидан чап қўл билан бирлашганча чўзилиш, қўл оёқ ҳаракатларини алмаштириб бажариш	(2/3/2)	Ётган ҳолда қўлларга таяниб оёқларни жуфт ҳолатда бош орқасига ўтказиш	(2/3/2)
8	Ўтирган ҳолда ўнг оёқ олдинда ўнг қўлга таяниб, чап оёқ орқада тиззадан букилган чап қўлни ҳам орқада тирсакдан букиб бирлаштириб чозилиш, навбат билан қўл оёқ ҳаракатлари алмаштириб бажариш	(2/4/2)	Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолда, қўллар тепада олдинга эгилиш	(2/3/2)
9	Тиззада ўтириб кўприк ҳолатда қўл ва оёқларни бирлаштириб туриш	(2/4/2)	Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолда, қўллар олдинда бошни орқага эгиб чўзилиш	(2/3/2)
10	Ётган ҳолда оёқларни навбатма навбат кўкракгача қўллар ёрдамида тортиб оёқ учуни чўзиш	(2/4/2)	Юзтубан ётган ҳолда қўл ва оёқлар орқада кўтариб чўзиш	(2/2/2)
11	Қўллар бош орқасида замоқ ётган ҳолда оёқ ҳаракатларини навбатма навбат тиззадан букиб тепага чўзиш	(2/3/2)	Юзтубан қўллар олдинда ётган ҳолда, қўлларни ёнга ёйиб гавдани ярим кўтариш	(2/3/2)
12	Оёқларни олдинга чоқиб ўтирган ҳолда чап оёқни тиззадан букиб ўнг оёқ устидан ўтказиб қўллар ёрдамида чап томонга гавдани буриш, навбат билан қўл оёқ ҳаракатларини алмаштириб бажариш	(2/3/3)	Д.Х.А.Т. 1.ўнг оёқ тиззадан букиб қўлларни бош тепасида бирлаштириш. 2.д.х. 3.оёq ва қўл ҳаракатларини алмаштириб бажариш. 4.д.х.	(2/3/2)

Мактабгача ёшдаги болаларни ўйин машқларига ўргатиш бўйича педагоглар фаолиятига ўзгартиришлар киритиш мақсадига ишлаб чиқилган “Қувноқ ўйинлар” дастурига кўра машғулотлар жараёнини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича унинг тузилмаси ҳамда мазмунини акс эттирувчи таҳлилий материаллар келтирилган.

Тажриба бошида ТГ болаларининг жисмоний ривожланиши тенгдошлари НГ болаларининг жисмоний ривожланишидан деярли фарқланмаганлиги аниқланди. Тестлаш натижалари тажриба ва назорат гуруҳларида статистик аҳамиятга эга бўлган фарқланишни (P>0,05) аниқлаб бера олмади, бу эса уларни бир хил

ривожланишга эга эканлигини кўрсатади. Тажриба давомида назорат каби, тажриба гуруҳида ҳам болаларнинг тана узунлиги (бўйи), оғирлиги (вазни) ва ҚҚАда ўсиш аниқланди. Тажриба бошида тана узунлиги кўрсаткичлари ТГда ўртача 118,43 см НГда 114,39 смни ташкил этган бўлса, тажриба охирида эса ушбу кўрсаткич ТГда 122,74 см, НГда 117,86 см ташкил этди. Олинган натижалар иккала гуруҳда ҳам ўсиш мавжудлигини кўрсатди. ТГ натижаларидан олинган корреляцон таҳлил антромометрик кўрсаткичлар орасидаги узвий боғлиқликни очиб берди, яъни тана оғирлиги ва узунлиги (r=0,804, p<0,001), тана оғирлиги ва ҚҚА (r=0,664, p<0,01), тана узунлиги ва ҚҚА (r=0,741, p<0,01) кўрсаткичлари орасида ўзаро ижобий боғлиқлик аниқланди. Ўтказилган корреляцион таҳлил натижалари ушбу кўрсаткичлар боланинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши учун аҳамиятилиги тўғрисида гувоҳлик беради. Бу эса ўз навбатида бизга уларни ҳаракатли ўйинлар орқали болаларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш самарадорлигини баҳолашда қўллаш ҳуқуқини беради.



1-расм. Педагогик тажриба охирида тажриба гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний қобилиятларни ривожланиш кўрсаткичларининг нисбий ўсишлари(%)

Ушбу ва юқорида келтирилган фактлар, яъни НГ болаларининг жисмоний қобилиятларини ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўзгариш динамикасига нисбатан ТГдаги мос кўрсаткичлар анча юқори ва статистик ишончли ўзгарганлиги тажриба 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 хулоса чиқаришга имкон берди. Ушбу фаолиятнинг ижобий таъсири болаларнинг жисмоний ривожланиши ҳолати ва ижтимоий соғломлик кўрсаткичларини яхшиланишида акс этувчи уларни саломатлик кўрсаткичларини (P<0,05)оширилишида ифодаланди.

Хулоса сифатида, шуни айтиш мумкинки, тажриба жараёнида “Қувноқ ўйинлар” дастури МТТда мавжуд бўлган таълим-тарбия дастурига нисбатан натижавий эканлиги аниқланди. Таҳлилий натижаларига кўра бунинг яна бир сабаби “Илк қадам” давлат дастури хорижий тажриба асосида яратилган бўлиб, ундаги асосий эътибор фаоллик илм-фан ва табиат маркази, тил ва нутқ маркази, сюжетли-ролли ўйинлар ва драма маркази, санъат маркази, қурилиш, тузиш, математика марказиларида таълим-тарбия жараёнларига йўналтирилганлигидадир. “Қувноқ ўйинлар” дастури эса тақвимий режаси асосида (асосий ҳаракат турларининг режаси) машғулотларни тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанликни ривожлантириш, барча гуруҳ болаларини кун тартибида ҳаракат фаоллигини 7-8% га оширишга, шу билан бирга ҳаракат танқислигини аҳамиятли даражада камайтиришга эришилди.

Мактабгача таълим ташкилотида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва қўшимча таълим фаолиятига ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш ва кенг жорий этиш самарадорлиги ва педагогик тадқиқот натижаларининг таҳлили, уни бола шахсига нисбатан ижобий таъсири тўғрисида хулоса чиқаришга имкон берди. Ушбу фаолиятнинг ижобий таъсири болаларнинг жисмоний ривожланиши, психоэмоционал ҳолати ва ижтимоий соғломлик кўрсаткичларини яхшиланишида акс этувчи уларни саломатлик кўрсаткичларини (P<0,05) оширилди. Ушбу кўрсаткичларни мантиқан ўзаро боғлиқлигини илмий асослаш ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини комплекс баҳолаш имконини беради.

Педагогик тажриба натижасида назорат гуруҳи синалувчиларининг кўрсаткичлари қуйидагича 1-машқ: мувозанат сақлаш - 19,34%, 2-машқ: гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш – 7,84%, 3-машқ: 10 метрга югуриш – 8,18%, 4-машқ: 30 м га югуриш 9,16%, 5-машқ: жойдан узунликка сакраш – 11,28%, 6-машқ: тўлдирма тўпни думалатиш – 19,99%, ни ташкил этди. Назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳи болаларида эса жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ишончли яхшиланганлиги махсус-тест машқларида кузатилди. Барча ўтказилган педагогик тажрибаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ишончли ўсиши қайд этилди (P<0,05).

Адабиётлар:

1. Усманходжаев Т., Мелиев Х., Нуриддинова М., Олимов А., ҳамму., Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Ўқув-услубий қўлланма. “Шодлик нашриёти” 2019 й., 18-34 б.

2. Усманходжаев Т.С., Раҳимова З.Ш., Абдуллаев Д.Ҳ., “Двигательний режим в старшей группе децкого сада”/ услубий қўлланма. 8-15 б.

3. Рахматова Д.Н., Холмуродов Л.З., Собирова Л.Б., Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти/ ўқув қўлланма 18-31 б.

4. Волосникова, Т. В. Управление здоровьем детей в системе физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения / Т. В. Волосникова // Учение записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. – № 3 (61)., 26-29 б.