ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

Shohida Xasonova
Urganch davlat universiteti

Dinora Yadgarova
Urganch davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatli o'yinlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish va shu asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlash, hamda maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib boorish ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, harakatli o'yin, harakat faoliyati, harakat sifati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, sog'lomlashtirish, qobiliyat, fiziologik omillar, mushak, vegetativ organlar faoliyati.

CHARACTERISTICS OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE USE OF MOVING GAMES

ABSTRACT

This article discusses the use of movement games as a means of physical education in the development of physical qualities through the use of movement games in preschool children, and on this basis to identify the theoretical foundations and methodological approaches to the development of children's movement activities in preschool institutions. It is planned to conduct research by organizing physical education and public health activities for the development of children's physical activity in the context of preschool education.

Keywords: Preschool education, movement play, movement activity, physical education, physical development, physical qualities, fitness, ability, physiological factors, muscle, vegetative organ activity.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyayev rahbarligida 2017- yil 16 avgust kuni bo'lib o'tgan yig'ilishda maktabgacha ta'lim tizimini tarkibiy jihatdan

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

tubdan isloh qilish, mazkur muassasalarga bolalarni to'la qamrab olish bo'yicha muhim vazifalar qo'yildi. Bu boradagi tahlillar natijasida qisqa vaqtda uch yirik hujjat, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 9-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQ-3261 sonli Qarori. 30-sentabrdagi " Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198 sonli Farmoni hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi- faoliyatini tashkil etish to'g'risida "gi PQ- 3305 Qarori qabul qilindi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yuqorida keltirilgan qaror va farmonlarni joriy qilinishdan maqsad, kelajak avlodni yetuk shaxs bo'lib yetishishi uchun unung sog'lom bo'lishiga zamin yaratishdir. Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir, sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir.

Maktabgacha tarbiyani insonparvarlashtirish uni yangilash jarayonining asosi hisoblanadi. Olimlar, amaliyotchi mutaxassislarning tobora ko'proq qismi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmuali, insoniy ta'sir o'tkazishi, har bir bolaning muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqi amalga oshirilishini ta'minlashi kerak, degan xulosaga kelmoqdalar. Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Ilk go'daklikning jiddiy xususiyati bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish holatining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidir.

Shunga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismonan sog'lomlashtirish, bolaning harakat sohasini rivojlantirish, chaqqon, kuchli, jasur bo'lishdek hayotiy

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

ehtiyojlar asosida harakatga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali vositalarini izlab topish va asoslab berish dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi, bizningcha, yaxlit tarbiya jarayonini, bolaning har tomonlama mutanosib, jumladan, jismoniy va shaxsiy rivojini ta'minlovchi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar birligini yaratishdadir desak mubalag'a bo'lmaydi. Bunda bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning o'yin shakllari eng qimmatli sanaladi. Biroq harakatli o'yinlar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va psixik jarayonlarini maqsadli rivojlantirish masalasi xususida ayrim ishlarda to'xtalib o'tilgan bo'lsa ham, batafsil so'z yuritilmagan. Shuning uchun bu mavzu yuzasidan ish olib borishdan maqsad jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish asosida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari va usuliy yo'llarini aniqlashdan iboratdir. Maqsadga erishish jarayonida maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari tashkillashtirib tadqiqot olib borish yuqorida keltirilgan muommoni yechishiga zamin yaratadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasini yaratishning nazariy asoslari mazmuni, shakli, vositalari hamda usuliyatini yangilash ishning predmeti hisobida amalga oshiriladi. Shu predmetni qo'lash jarayonida quyidagi farazni ilgari surish maqsadga muvofiqdir, jumladan maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish jarayonini nazariy asoslash haqidagi taxminlarga asoslanadi. Shuningdek, bolalar jismoniy tarbiyasidagi bu yo'nalishni amalga oshirish an'anaviy vositalar, xususan, harakatli o'yinlardan ham bolalar harakat faoliyatini rivojlantirish maqsadida foydalanish ta'sirini jiddiy yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning yosh xususiyatlari belgilab berildi, ularni maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida rivojlantirish nazariy hamda tajriba yo'li bilan asoslab beriladi, buning uchun quyidagilar aniqlandi:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarni qo'llash asosida jismoniy sifatlar jarayonlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari;
2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy jismoniy sifatlari orasidagi o'zaro bog'liqligiga doir qonuniyatlar;
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari va rivojiga ta'sir o'tkazish tamoyili bo'yicha vosita hamda uslublari.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

Ishni amaliy va nazariy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida o'quv jarayonini takomillashtirish muammolariga ta'lluqli jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasi ishlab chiqiladi va nazariy jihatdan asoslandi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari asosan bolaga tug'ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi. E.A Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo'nalishlari (gavdaning barcha o'lchamlari kattalashuvi) ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o'sish kuzatiladi, bir qator ko'rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar.

Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va o'smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funktsiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o'rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo'riqishlarida organizmning funktsiyalari yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida biror yo'nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma'lum shakllari yuzaga keladi. Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlari kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo'naltirilgan. Ma'lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o'z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'lishi tabiiy. Harakatli o'yinlar murakkab tizimlar bo'lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan sujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o'yinlar kichik, o'rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin – birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatlari rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar. Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emotsional, holatlari noturg'un, ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar – "don cho'qiydilar", "uchadilar". Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli "tasviriy" yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar. Ular rolli yoki obrazli o'yinlarni o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar. Bolalar o'zlariga tanish

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

harakatlarnigina emas, ko'rganlarini faol ravishda takrorlaydilar. O'yin uzoqroq davom etadi, uning sujeti xilma–xil va tushunarliroq bo'lib boradi. Keyinroq o'yin yanada murakkablashadi. Unda uchta rol paydo bo'ladi, masalan, bir bola qo'yni, ikkinchisi – bo'rini, uchinchisi – cho'ponni tasvirlaydi .

Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali. Bolalarni ikkita, uchtadan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi, masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar. Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchisi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq. Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar. Stul yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar; yerdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi. Katta odam o'zi o'yinga kirishadi, bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini). Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan sujet va qoidalarga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi, kelib o'yinchoqni qo'liga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi. "Bayroqchani ol", "Mening yonimga yugur", "Bayroqchani top" o'yinlari bunga misol bo'la oladi. O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, "Meni tutib ol" o'yini "Seni tutib olaman" o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan katta kishini tutib olishi lozim, ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi. O'yinlar tobora mazmunan xilma- xil bo'lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

Tadqiqot olib borish jarayonida quyidagi vazifalar bo'yicha ish olib bordik;

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

1.Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlarini o'rganish, hamda bolalar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligidagi o'ziga hos xususiyatlarni aniqlash.

2.Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishni, tajribalar orqali asoslash va bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish texnologiyasini aniqlash va nazariy asoslash.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ustidagi tajribalarni rejalashtirish 1-jadvalda taqdim etilgan sxema asosida amalga oshirildi. Besh hafta davomida maktabgacha yoshdagi bolalar shu maqsadda maxsus tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, ular beshta jismoniy sifatdan bittasining psixik jarayonlar ko'rsatkichlarining bittasi yoki bir nechtasi bilan kuchliroq rivojlantirilishiga qarab uyg'unlashtirilgan edi. Masalan, kuch va diqqat, kuch va tasavvur. Kuch imkoniyatlaridan tashqari psixik jarayonlar bilan uyg'unlikda, yosh va jinsni hisobga olgan holda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikning takomillashishidagi o'sishlar ham o'rganildi. Besh hafta mobaynida bolalar besh xil psixik sifatning birini kuchliroq rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar.

1-jadval

Harakatli o'yinlara jismoniy sifatlarni kuchliroq rivojlantirishiga ko'ra ekspert baholari (5 balldan) Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar (3-4 yosh)

	O'yinlar nomi	Jismoniy sifatlar				
		Kuch	**Tezkorlik**	**Chaqqonlik**	**Egiluvchanlik**	**Chidamlilik**
1	Chiziqqacha sakra	2		3		
2	Kim uzoqqa otadi	5				
3	Do'ngliklar ustidan yur	2		3		
4	Koptokni ot	3	2			
5	Tayoqcha ustidan sakrab o't	3		2		
6	Koptokni sherigiga uzat	2	1	2		
7	Pastga sakrab tush	3		2		
8	Tomorqada tovuqlar		1	2	2	
9	Oq quyon o'tiribdi	2		3		
10	Uzoqroq ot	3		2		
11	Arqon ustidan ot	3		2		
12	Merganlik	2,5		2,5		
13	Chumchuqlar	2	1	2		
14	Koptokni ol	2,5		2,5		
15	Yo'lka bo'ylab bir oyoqlab	2	1	1		1
16	Xalqadan halqaga	2,5		2,5		

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

Statistik ishlov berish natijasida 3-6 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko'rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ularning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun qizlar va o'g'il bolalardan iborat to'rtta yosh guruhlarining har biri uchun 14 ta test tanlab olindi. Har bir yosh – jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 3 yoshli qizchalarning chidamliligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: 60 va 120 m ga yugurish; 4 yoshlilar uchun 70 va 120 m ga yugurish; 5 yoshlilar uchun 90 va 120 m ga yugurish; 6 yoshlilar uchun birinchi to'xtashgacha va 120 m ga yugurish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun faqat bitta test takrorlangan – 120 m ga yugurish. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsil ma'lumot beriladi. Urganch shahridagi 25-son ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan. Tajriba va nazorat guruhi tengdosh bolalardan iborat edi, tajribada 61 ta o'quv darsi, 244 xil harakatli o'yin qo'llannildi. Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari va psixik jarayonlari rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovidan o'tkazildi. Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-jadvalda keltirilgan sxema bo'yicha beshta jismoniy sifatdan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tabaqalashtirilgan harakatli o'yinlarni bajardilar. 25 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini amalga oshirishga o'tdilar, bundan maqsad dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berish. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 25 kun mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 5 xil jismoniy sifatni tekshirish 75 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

2-jadval

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarini kuchliroq rivojlantirishiga ko'ra ekspert baholari (5 balldan) Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar (5-6 yosh)

	O'yinlar nomi	Jismoniy sifatlar				
		Kuch	Tezkorlik	Chaqqonlik	Egilvchanlik	Chidamlilik
	Kim uzoqroq	2				3
	Xoda ustida sakra					5
	Arqon oldinga					5
	Biz futbolchilarmiz					5
	Xorovod		2			3

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

	Xato qilma		5			
	Ko’zga ko’rinmas		2	3		
	Asta yugurish		2			3
	Mashg’ulot pillapoyadan					5
0	Pillapoyadan					5
1	To’siqlar osha yugurish					5
2	Darvozagacha				5	
3	Tebranuvchi do’ngchalar				5	
4	Oyoqlar bosh orqasiga				5	
5	Qo’lingni o’tkaz				5	
6	Joyiga qo’ y				5	
7	Tayoqcha tagidan o’t				5	
8	Tayoqcha ustidan o’t				5	
9	Xalqa ichidan o’t				5	

Nazorat va tajriba guruhidagi 3-6 yoshli bolalar holatining dastlabki ko’rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan keyin tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz.

Tajriba davrida bolalardagi jismoniy sifatlarning rivojlanishi jarayonida kuch imkoniyatlarini tekshirish. Uch yoshli bolalar. Tajriba boshlanishiga qadar o’tkazilgan dastlabki tadqiqotlarda uch yoshli o’g’il bolalarda o’ng va chap panjaning rivojlanishida aniq farqlar kuzatildi. Bunda farqlar o’ng qo’lning ustunligi ishonchli ekanligini ko’rsatdi (tq3,29). Ayni vaqtda qizlarning o’ng va chap panjalaridagi kuchlar orasida jiddiy tafovut yo’q edi. 25 o’quv kunidan so’ng yakuniy tadqiqot chog’ida o’g’il bolalarda ham, qizlarda ham o’ng va chap qo’l panjalari hamda bilaklaridagi kuch ortganligi ma'lum bo’ldi (3-jadval).

3-jadval

3 yoshli bolalar jismoniy sifatlarining rivojlanish ko’rsatkichlari

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				t
		M	±m		C,%	M	±m		C,%	
Kuch										
Panja kuchi (o’ng) kg	O’	3,6	0,2	0,85	20,7	4,2	0,8	0,8	16,7	1,9 R<0,05
	Q	2,64	0,27	0,67	30,5	3,2	0,19	0,8	22,0	1,7 R<0,05
Panja kuchi (chap) kg	O’	2,72	0,19	0,80	29,0	3,6	0,14	0,6	16,45	3,5 R<0,05
	Q	2,36	0,28	0,72	32,6	2,61	0,2	0,72	2,46	0,71 R>0,05

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

Uzunlikka sakrash m.	Q	0,78	0,08	0,19	18,2	0,72	0,09	0,12	18,9	1,3 R<0,05
10 sek.da oyoqlarni ko'tarish	O'	7,4	0,2	0,9	15,2	9,2	0,33	1,4	14,25	4,8 R<0,05
	Q	7,2	0,3	1,18	19,3	7,6	0,26	0,97	10,2	0,75 R<0,05
Chidamlilik										
Yugurish 60 m., s.	O'	23,9	0,31	1,18	3,9	21,1	0,28	1,6	4,8	6,9 R<0,05
	Q	21,7	0,32	4,96	20,8	20,2	0,3	1,6	5,83	3,02 R<0,05
Yugurish 120 m., s	O'	45,1	1,26	5,83	13,0	42,0	0,6	2,8	6,2	1,38 R<0,05
	Q	43,9	0,96	6,19	13,6	41,1	0,8	2,4	5,85	1,97 R<0,05
Tezlik										
Yugurish 10 m., s.	O'	3,43	0,18	0,52	12,0	3,21	0,12	0,37	9,9	1,83 R<0,05
	Q	3,59	0,10	0,38	11,2	3,3	0,20	0,3	11,3	2,1 R>0,05
10 s.davomida qo'lbarmoqlarni bukish- yozish	Q	5,23	0,12	0,42	8,1	4,85	0,18	0,3	6,3	3,3 R<0,05
10 s davomida o'tirib-turish	O'	9,98	0,28	0,97	9,6	8,60	0,05	0,4	2,8	4,4 R<0,05
	Q	1,0	0,42	1,23	12,8	11,4	0,3	1,2	12,6	0,9 R>0,05
Turgan joyda 10 marta sakrash, s	Q	4,72	0,18	0,36	9,1	4,16	0,06	0,4	6,8	3,75 R<0,05
Chaqqonlik										
To'pni nishonga otish (marta)	O'	0,8	0,01	0,1	9,6	1,6	0,02	0,17	8,8	9,2 R<0,05
	Q	0,95	0,2	0,6	79,8	1,8	0,2	1,4	67,4	2,56 R<0,05
Qo'llarni yon tomonga yozish (gr.)	O'	5,94	0,36	1,8	21,2	2,95	0,08	0,38	16,9	8,6 R<0,05
	Q	6,46	0,8	5,8	82,5	2,25	0,8	0,94	91,2	10,2 R<0,05
Majmuali muvozanat mashqlari MMM (ball)	O'	2,40	0,08	0,3	17,9	3,98	0,1	0,35	5,4	14,6 R<0,05
	Q	2,7	0,4	0,7	13,9	4,8	0,2	0,93	15,8	16,5 R<0,05
Egiluvchanlik										
Ko'prik, sm	O'	48,6	3,9	16,8	40,6	45,6	1,0	4,0	11,5	0,8 R>0,05
	Q	46,6	1,9	6,8	1,49	41,8	1,7	5,1	12,4	1,9 R<0,05
Engashish, sm	O'	2,04	0,5	1,7	69,0	3,8	0,8	1,6	51,2	2,7 R<0,05
	Q	2,9	0,7	2,0	54,4	3,5	0,6	1,3	38,9	1,5 R>0,05

Yakuniy nazorat sinovlari bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalari kuch tayyorgarligining barcha testlariga ko'ra nazorat guruhidagi tengdoshlaridan ancha o'zib ketishdi. Ayni vaqtda qizlar pedagogik tajriba natijasida nazorat guruhidagi tengdoshlaridan to'rttadan ikkita test natijalariga ko'ra oldinga o'tib oldilar (3-jadval). Barcha hollarda kuchning rivojlanish darajasi bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalari o'zlari tengi qizlarning barchasidan ustunroq chiqdilar. To'rt yoshli bolalar.pedagogik tajriba nazorat guruhlariga nisbatan o'g'il bolalarda ham, qizlarda ham kuch imkoniyatlarining jiddiy o'sishiga olib keldi. Masalan, nazorat guruhiga

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

nisbatan tajriba guruhi o'g'il bolalari o'ng panjasi kuchining mutlaq qiymatlari 38,5% ni, chap panjasida esa 44,2% ni tashkil etdi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalarining natijalari nazorat guruhidagi tengdoshlarinikiga nisbatan 33% ga, koptokchani uloqtirish bo'yicha esa muvofiq ravishda 60% ga yuqoriroq bo'ldi. Tajriba guruhi qizlarining o'ng panjasi kuchi nazorat guruhidagi tengdoshlarinikiga nisbatan 4,7% ga kamroq, chap panjasida esa 13% ga. Biroq har ikki holatda bu o'zgarishlar yaqqol emas edi (4-jadval).

4-jadval

4 yoshli bolalar jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				t
		M	±m		C,%	M	±m		C, %	
Kuch										
Panja din. (o'ng), kg	O'	4,98	0,39	1,68	33,0	5,82	0,26	0,94	20,6	1,2 R>0,05
	Q	4,70	0,29	1,16	29,9	4,50	0,21	0,91	23,0	0,67 R>0,05
Panja din. (chap), kg	O'	3,96	0,40	1,2	33,7	4,4	0,38	1,0	24,5	1,8 R>0,05
Uzunlikka sakrash, m.	O'	1,05	0,22	0,35	27,8	1,13	0,14	0,32	21,0	3,0 R<0,05
	Q	0,8	0,05	0,18	19,1	0,93	0,04	0,14	16,3	3,3 R<0,05
To'pni uloqtirish, m	O'	1,50	0,15	0,38	16,95	2,52	0,19	0,43	13,6	3,75 R<0,05
	Q	2,25	0,14	0,42	15,2	2,42	0,17	0,32	14,7	1,8 R<0,05
10 s.da oyoq-larni ko'tarish	Q	7,8	0,29	1,58	22,7	9,2	0,20	1,58	15,3	3,28 R<0,05
Chidamlilik										
Yugurish 70m, s	O'	20,7	0,66	2,75	11,6	20,4	0,48	2,0	8,3	1,2 R>0,05
	Q	20,2	0,54	1,48	7,6	18,2	0,38	2,3	7,7	3,1 R<0,05
Yugurish 120m, s	O'	39,0	1,02	2,89	8,6	32,5	0,73	1,8	6,1	6,2 R<0,05
	Q	39,6	0,41	2,16	9,2	36,2	0,47	1,9	5,8	3,7 R<0,05
Tezkorlik										
Joyidan yugurish 70m, s	O'	2,22	0,13	0,34	9,7	2,71	0,19	0,5	9,6	1,9 R>0,05
	Q	3,27	0,12	0,40	1,09	2,9	0,11	0,5	13,6	4,1 R<0,05
Qo'l barmoqlari-ni bukib- yozish, 10 marta, s	O'	12,16	0,29	0,87	8,8	11,5	0,17	0,6	7,2	2,0 R<0,05
O'tirib-turish, 10 marta	O'	8,43	0,18	0,69	7,9	7,5	0,16	0,5	7,4	0,5 R<,05
	Q	10,08	0,18	0,57	7,7	9,7	0,09	0,7	6,8	2,9 R<0,05
Mokisimon yugurish, 10x3,s	O'	12,10	0,32	0,86	8,16	11,4	0,33	0,6	5,8	3,0 R<0,05
	Q	13,02	0,19	0,85	8,4	12,1	0,08	0,6	5,7	3,8 R<0,05
Chaqqonlik										
To'pni nishonga otish (marta)	O'	1,54	0,32	1,03	59,9	2,1	0,3	1,4	65,5	1,3 R>0,05
	Q	1,26	0,2	0,9	71,6	2,0	0,2	1,3	50,2	3,9 R>0,05
Qo'lni ikki tomonga yozish, gr.	O'	9,04	2,1	6,26	76,7	4,0	0,6	3,6	73,2	2,0 RO,05
	Q	3,6	0,7	1,8	59,5	2 2	0,5	1,8	52,9	2,7 R<0,05
MMM, ballar	O'	5,18	0,4	0,35	19,6	5,6	0,3	1,5	19,6	1,1 R>0,05
	Q	7,8	0,5	2,1	19,7	7,6	1,8	0,9	10,6	0,9 R>0,05
Egiluvchanlik										
Ko'prikcha, Sm	O'	51,9	1,9	6,4	15,5	43,1	1,8	5,1	12,6	2,8 R<0,05
	Q	47,1	2,0	7,2	18,0	43,5	0,9	4,6	12,4	1,7 R>0,05

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

Engashish, Sm	O’	3,12	0,3	1,0	37,9	5,21	1Д	2,9	47,4	3,3 R<0,05
	Q	3,6	0,5	2,2	57,3	4,3	0,4	1,7	28,7	0,9 R>0,05

Buning ustiga, qizlarning nazorat guruhida variant koeffitsientining pasayishi pedagogik tajriba natijasida kuch imkoniyatlari rivojida ayrim ijobiy yo’nalishlar paydo bo’lganligini ko’rsatadi. To’pni uzoqlikka uloqtirish vaqtida ham ijobiy natijalar qo’lga kiritildi. 25 tajriba o’quv kunidan so’ng to’rt yoshli qizlar bu mashqda nazorat guruhidagi tengdoshlaridan ko’rsatkichlar bo’yicha 7,9% ga, chalqancha yotgan holda oyoqlarni ko’tarishda esa (10 s.da ko’tarishlar soni) 25% ga (tq3,46) o’zib ketdilar.

XULOSA

Shunday qilib, yakuniy so’zimizda biz pedagogik tajriba vaqtida olgan natijalarimizning bir ma’noli emasligini qat’iy ayta olamiz. 4- yoshli bolalarda u yoki bu mushak guruhi ontogenezning u yoki bu bosqichida kuchliroq takomillashayotgan vaqtda – kuch rivojlanishining geteroxron jihati tabiiy sanaladi va shuning uchun biz qo’lga kiritgan u qadar adekvat bo’lmagan ko’rsatkichlarimizni umuman noto’g’ri rejalashtirilgan tajriba natijasi deya olmaymiz. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog’liq xususiyatlari o’tkazilgan tajribalar orqali aniqlandi va nazariy jihatdan asoslab berildi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida harakatli o’yinlarni qo’llash bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o’tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi.

REFERENCES

1. O’zbekiston Respublikasining qonuni “Jismoniy tahbiya va sport to’g’risida”gi (yangi tahriri) “Xalq so’zi” gazetasi 2015 yil 5 sentyabr №174 (6357) – soni.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” T. O‘zDJTI nashriyot. 2005 y.
3. Дьяченко В.К. “Диалоги об образовательных технологиях”. М. Школьные технологии, 2000 г.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. “Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте”. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М. Академия, 2002 г.
5. Masharipova M.I. “Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning harakat potensiyalini rivojlantirish texnologiyasi” Monografiya. Tashkent 2018 y.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00881

6. Salomov R.S., Sharipov A.K. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik II-jild. T. “JTA PRESS”. 2015 y.
7. Tulenova X.B., “Ta’lim jarayonida harakatli o’yinlarning ahamiyati” ilmiy maqola.,”Umumta’lim maktab, akademik litsey kasb hunar kollejlarida jismoniy tarbiyaning dolzarb muammolari” To’plami. Toshkent 2011-yil.
8. http://www.satat.uz
9. http:// www.ta’lim.uz
10. http:// www.search.re.uz - O’zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
11. http://www.pedagog.uz
12. http://www.ref.uz. - Referatlar to’plami
13. http://www.ziyonet.uz.
14. http://www.Google.uz
8.http://www.olympic.uz
9.http://www.study.uz