O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“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 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

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.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

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

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Наибольшее улучшение достигнуто по показателям точности ударов, количества контратак и времени реакции. Полученные данные свидетельствуют об устойчивом положительном эффекте, как в количественном (p-value), так и в качественном отношении, что подтверждено расчётами d Коуэна.

Литература:

1. Бакирова Ирина Сергеевна, Подливаев Борис Анатольевич Моделирование алгоритма принятия решений в поединке в спортивном каратэ // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8 (186).

2. Олин Сергей Викторович Обоснование планирования тренировочного процесса оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012. №4 (263).

3. Lakens, Daniël. “Calculating and Reporting Effect Sizes to Facilitate Cumulative Science: A Practical Primer for t-Tests and ANOVAs.” Frontiers in Psychology, vol. 4, 2013, p. 863.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент,
М.М. НУРИДДИНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ: ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИНГ АСОСЛАРИ

Аннотация

В данной статье анализируются возрастные особенности дошкольников, организация физической активности в нашей стране, ее правовые основы, а также опыт зарубежных стран в этой сфере.

Ключевые слова: *дошкольное образование, физкультура, тренировки, прогулки, активность.*

Annotation

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг ёш даврлари хусусиятлари, мамлакатимизда болалар жисмоний фаолиятларини ташкил этиш, унинг ҳуқуқий асослари ва хорижий мамлакатлардаги ушбу жараён таҳлил этилган.

Калит сўзлар: *мактабгача таълим, жисмоний тарбия, машғулот, сайр, фаоллик.*

This article analyzes the age characteristics of preschool children, the organization of physical activity in our country, its legal basis, as well as the experience of foreign countries in this area.

Key words: *preschool education, physical education, training, walks, activity.*

Долзарблиги. Мактабгача ёш даврида болаларнинг жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, илк ёшдан бошлаб жисмоний кўникма ва малакаларини шакллантириш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш - мактабгача жисмоний тарбия назариясининг асосий талабларидан ҳисобланади. Мактабгача таълим ташкилотларида боланинг жисмоний ривожланиши ва унинг фаол ҳаракатланишига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, тизимли ёндашувга риоя қилиш, чиниқтириш, чидамлиликни ошириш, зарур кўникма ва малакаларини тарбиялаш; машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этиш лозим.

Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотлари ўқув йилига 72 та машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2 та машғулотдан, (иккинчиси очиқ ҳавода режалаштирилади) боланинг физиологик ҳолатига қараб, ҳафта кунларига тақсимланади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини жисмоний тарбия йўриқчиси олиб боради.

Жисмоний тарбия йўриқчиси (фаолиятни ташкил этиш бўйича) йўриқномага кўра фаолият юритади. Мазкур йўриқнома жисмоний тарбия йўриқчисининг ишини ташкил этишга қаратилган бўлиб, унинг мажбуриятлари, лавозим вазифалари ва ҳуқуқлари белгилаб берилган ягона меъёрий ҳужжатдир.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш ва ҳаракат фаолиятини оширишга қаратилган жараёнларни илмий-услубий асослаш.

Натижа ва муҳокама. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси фаолияти қуйидаги ҳужжатлар асосида юритилади: машғулотларнинг ҳафталик жадвали, йиллик иш режаси, тарбиячи билан ҳамкорликда ишлаш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режасидан иборат. Мактабгача таълим муассасаси жисмоний тарбия йўриқчисининг иш режаси 3 та асосий таркибда шакллантирилади:

1.Меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш - “Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари” ва дастурларга амал қилиш, жисмоний тарбия йўриқчиси юритиши лозим бўлган иш ҳужжатларини тайёрлаш, барча ёш гуруҳларида

жисмоний тарбия машғулотларини ишлаб чиқиш;

2.Тарбиявий-таълимий жараёнларни ташкил этиш - машғулотга тайёргарликни юқори саъвияда ташкиллаштириш, болаларни машғулотга қизиқишларини ортириш мақсадида қизиқарли кўргазмалар ва жиҳозларни тайёрлаш, тўгаракларини ташкил этиш, болаларни спорт байрамларига жалб этиш, жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар билан якка тартибда ишлашни йўлга қўйиш.

3.Ҳамкорлик - ота-оналар ва бошқа педагоглар билан ҳамкорлик ишларини ташкил қилиш.

Маълумки, боланинг ривожланиши ва ўсиши узлуксиз давом этадиган жараёндир. Боланинг жисмоний ривожланиши қонуниятлари ва унинг илк ҳаракатларига имкон яратиш, таълимий-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, тизимли гигиенага риоя қилиш, табиий ва бошқа воситалар асосида чиниқтириш, фаол ҳаракат қилишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашни ривожлантириш келгусидаги руҳий ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни бартараф этади.

Мактабгача ёшдаги болалар билан олиб бориладиган барча фаолиятлар уларнинг ёш даврларига боғлиқ бўлган хусусиятларга алоҳида эътибор бериш керак [2; 77-б.].

Спорт морфологияси ёш босқичларини даврларга бўлиниши (пренетал ва постнатал) бўйича қуйидагичадир:

Чақалоқлик давр -1-10 кун

Кўкрак эмиш даври – 10 кундан 1 йилгача

Эрта болалаик даври 1 -3 ёш

Иккинчи болалик даври -8-12 ёшгача ва б.

Болалар анатомияси ва физиологиясида болаларнинг ҳаракат фаолияти анализаторлар, шунингдек рефлексив ҳаракатларни шаклланиши билан боғланади, жумладан, янги туғилган бола ҳаётининг 7-8 кунидан бошлаб унда баъзи ҳаракат рефлекслари пайдо бўла бошлайди, ундан айримлари туғма бўлиб, бошқалари эса секин аста пайдо бўла бошлаганлиги тажрибаларда кузатилган [3; Б: 48-51].

Болалар ҳаракат фаолияти ҳақида гап кетар экан бунда албатта болалар организмининг морфологик ва физилогик хусусиятлари ҳақида гипотезаларни инобатга олиш зарур. Ўсаётган ёш авлодни тарбиялаш, парвариш қилиш ишларини илмий асосларга таянган ҳолда олиб бориш тавсия этилади. Шулардан бирига қуйидача тўхталинган: болалар организми катталар оранизмидан ўзининг анатомик ва физиологик хусусиятлари билан фарқ қилади. Ёш организмнинг асосий хусусиятларидан бири унинг узлуксиз ўсиши ва ривожланишидир. Ўсиш бу организмнинг тўқима ва органларидаги миқдорий ўзгаришлар бўлиб, ривожланиш эса тўқима ва ичакларидаги сифат ўзгаришлардан иборат. Тўқима ва органлардаги ўзгаришлар аста секин тараққий қилиб сифат ўзгаришларини юзага келтиради. Ўсиш ва ривожланиш мураккаб жараён бўлиб, унда бир-бири билан чамбарчас боғланган 3 омилларни кузатиш мумкин:

а) ўсиш, гавданинг ҳажми ва вазнининг катталашуви;

б) ривожланиш, яъни тўқима ва органлардаги сифат ўзгаришлари;

в) гавда нормал шалклининг юзага келиши.

Ўсиш ва ривожланиш бир текисда кечмайди. Маълум даврда кучайиши бошқа вақтда эса аксинча намоён бўлиши мумкин [4; 130-б.].

Болаларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва соғлиғини мустаҳкамлаш учун ҳаракат активлигининг турли шаклларидан фойдаланилади. Ҳал қилинаётган вазифаларга, болаларнинг ёш хусусиятларига ва бошқа шарт-шароитларга қараб уларнинг ҳаракат фаолияти шакллари белгиланиши лозим. Мисол учун йилнинг иссиқ фаслларида ёзги соғломлаштириш мавсумида бажариладиган вазифалар доирасида фаолиятлар ташкил этилиши шарт, сув муолажалари, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларининг элементлари қисқа машғулот ва ўйинлар, қишки мавсумда эса қор билан ўйнаш, муз йўлакларида сирпанчиқ учиш каби фаолиятларни амалга ошириш тавсия этилади. Қуйида болалар билан олиб бориладиган илмий, ўқув, услубий ва ташкилий мазмундаги фаолиятларнинг тахминий жадвали берилган.

1-жадвал

Мактабгача таълим ташкилотларида олиб бориладиган жисмоний фаолият бўйича тахминий йиллик иш режаси

№	**Бажариладиган ишлар мазмуни**	Вақти
	1.Ташкилий ва меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш	
1.	“Ўзбекистон республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” стандартларни ўрганиб чиқиш	Сентябр-октябр
2.	“Такомиллаштирилган Илк қадам дастурини” барча ёш гуруҳларини таҳлил қилиб чиқиш	Чорак давомида
3.	Жисмоний тарбия йўрикчиси юритиши лозим бўлган иш ҳужжатларини тайёрлаш	Йил давомида

4.	Спорт залини кўргазмали қуроллар билан бойитиш ва кўргазмали-дидактик материалларини яратиш.	Чорак давомида
5.	Барча ёш гуруҳларида Жисмоний тарбия машғулотларини интерфаол усулларда ўтказиш	Йил давомида
6.	Янги меъёрий ҳужжатлар билан танишиб, гуруҳларда таълим-тарбия жарёнини ташкил этишда фойдаланиш	Йил давомида
7.	Педагогик кенгаш ва семинарларда мунтазам қатнашиб бориш	Йил давомида
8.	Ўқув йили сўнгида ёзма ва оғзаки ҳисоботларни тайёрлаш	Йил охирида
2. Мактабгача талим ташкилоти тарбияланувчилари билан олиб бориладиган талимий-тарбиявий ишлар		
1.	Машғулотга тайёргарликни юқори саъвияда ташкиллаштириш	Йил давомида
2.	Болаларни машғулотга қизиқишларини ортириб бориш	Йил давомида
3.	Гимнастика, шахмат, шашка тўгаракларини ташкил этиш	2-чорак давомида
4.	Мавсумий чиниқтириш ишларини амалга ошириш.	Йил давомида
5.	Болаларни спорт байрамларига жалб этиш (иш режаси асосида)	Йил давомида
6.	Жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар билан алоҳида ишлаш	Йил давомида
6.	“Отам, онам ва мен спортчилар”, ”Соғломжон ва полвонжон”, ”Камолот ва камалак”, “Алпомиш ва Барчиной” спорт мусобақаларини уюштириш	Март, апрел, май
3. Ота-оналар билан олиб бориладиган ишлар		
1.	Гуруҳларнинг ота-оналар мажлисларида қатнашиб бориш	Чорак давомида
2.	“Оилада болаларни чиниқтириш ”, “Саломатлик туман-бойлик”, “Касаллик ифлос қўлларда”, “Болаларни қайси ёшдан спорт тўғрагига бериш керак?” , “Қиз ва ўғил болалар гигиенаси ” мавзуларида давра суҳбатлари уюштириш	Сентябр, декабр, феврал, май
3.	Иқтидорли болалар ҳамда уларнинг ота-оналари билан алоҳида ишлаш	Йил давомида
4.	Ота-оналарни спорт ўйинларига ва тўгаракларга жалб этиш	Йил давомида
4.Турли тоифадаги педагоглар билан ҳамкорликдаги бажариладиган ишлар		
1.	Машғулотларни тарбиячи билан ҳамкорликда олиб бориш	Йил давомида
2.	Болаларнинг умумий ҳолатини текшириш	Доимий
3.	Болаларни биргаликда ташхислаш	Ярим йилликда
4.	Ота-оналар мажлисларини уюштириш	Ҳар чоракда
5.	Спорт инвентарлари ва болалар кийимларини таъминлаш юзасидан васийлик-ҳомийлик гуруҳи билан ишлаш	Доимий

“Илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари”, яъни Стандартлар “Такомиллаштирилган илк қадам” ўқув дастури ва унга мувофиқ ишлаб чиқилган гуруҳлар кесимида мавзуий режалаштириш, жисмоний тарбиядан назарий ва амалий мажмуа, мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиларининг иш журнали шулар жумласидандир.

Мактабгача таълим ташкилотларида кун тартиби аниқ белгиланган фаолиятлар орқали қуйидаги ёш гуруҳларида кичик (3-4 ёш); ўрта (4-5 ёш); катта (5-6 ёш), мактабга тайёрлов гуруҳлари (6-7 ёш) режалаштирилади ва шунга мос равишда ташкиллаштирилади. Таълим муассасасида 5та йўналиш бўйича таълим-тарбия берилиб, илк бўғини бу жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини ташкил этиш бўлиб, у ўз ичига “Жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини амалга ошириш”ни қамраб олади.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда тизимли машғулотлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда зарур бўлиб, мактабгача ёш даврининг ҳар бир босқичи ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос жиҳатларга ажратилади. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар методик жиҳатдан тўғри ва тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади. Мактабгача таълим ташкилотларида ушбу вазифалар тизимли амалга оширилиб, унинг дастлабки бўғини бу ўйин шаклидаги жисмоний тарбия машғулотидир.

Жисмоний тарбия машғулоти кириш, асосий

ва якуний қисмлардан иборат бўлиб, ўзига хос вазифа ва мазмунга эга. Машғулотнинг кириш қисми мақсад ва вазифаларга кўра уюштирилади. Жумладан, болалар кийимлари ва махсус жой, жиҳоз ва инвентарлар яроқлилиги назорати, бола ҳаёти хавфсизлигини таъминлашда техник қоидаларга риоя этилиши кабилардир. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш уйғотишдан тортиб то диққатни жамлаш, айрим ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва кейинги фаолиятга тайёрлашни ҳам ўз ичига олади. Шунингдек, бу қисмда сафланиш машқлари - турлича сафланишлар, қайта сафланишлар, топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар) юриш ва югуриш, енгил югуриш ҳамда кейинчалик кичик давра бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги юришлар - товонда, оёқ учида, белгиланган чизиқда, нарвонда юриш ва бошқа машқлар танлаб олинади. Кириш қисми болаларнинг қаторларга бўлиниб, доира бўлиб сафланиши, тарқалиши билан якунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга хизмат қилади.

Машғулотнинг асосий қисмида қулай ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш

(2-3 тагача), жисмоний сифатлар (чаққонлик, эпчиллик)ни тарбиялаш вазифалари белгиланади. Сўнг асосий ҳаракатларни мустаҳкамлайдиган ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Умумривожлантирувчи машқларни болалар буюмлар-байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, арқонлар билан бажаришлари мумкин. Машғулотни якунловчи қисми тинч ҳолдаги ҳаракатли ўйиндан сўнг тобора секинлашадиган суратдаги юришлар билан амалга оширилади.

Жисмоний тарбия машғулотлари мунтазам ташкил этилганда болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши ва малакаларни ортишига сабаб бўлади. Айрим машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишга, иккинчи хил машғулотларда ҳаракат (кўникма ва малака)ларни болалар томонидан ўзлаштириш даражасига эътибор қаратилади. Жисмоний тарбия машғулотида қўйилган мақсад ва вазифаларнинг амалга оширилиши, эришилаётган натижалар, якка тартибдаги машқлар таҳлил қилинади.

Аввалги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги мантиқий боғлиқлик, умумий мақсадга йўналганлик, оддийдан мураккаблашиб борадиган ҳаракатларни қўллаш, машқлар орасидаги изчиллик дастурга мувофиқлик даражаси назорат қилинади. Машғулот шундай ташкил этилганда болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқни мустақил бажариш малакаси шаклланиб, ўз кўникмаларини онгли равишда орттириб бориш имконияти яратилади.

Эрталабки бадантарбия машқлари бола соғлиғини мустаҳкамлашнинг зарурий шарти бўлиб, болаларда диққатни, мақсадга интилувчанликни тарбиялайди, ақлий фаолиятнинг ошишига ёрдам беради, ижобий эмоция ва тетикликни уйғотади. Жисмоний машқларни очиқ ҳавода ёки дарча, деразалари очиқ хонада сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ) билан ўтказишни таъминлаш соғломлаштирувчи самарани беради: нерв тизимнинг умумий ҳолати ва функционал имкониятларини яхшилайди, уни мустаҳкамлайди ва чиниқтиради, болаларда тетиклик, енгиллик ва қувончни уйғотади. Эрталабки бадантарбия мактбагача таълим ташкилотларида мунтазам ўтказилади.

Қувноқ жисмоний дақиқалар қисқа муддатли жисмоний машқлардан иборат бўлиб, ўрта, катта ва мактабга тайёрлов гуруҳларида машғулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек машғулот жараёнининг ўзида (расм чизиш, аппликация, қуриш-ясаш ва бошқаларда) ўтказилади. Жисмоний тарбия дақиқаларининг аҳамияти бола фаолияти ва ҳолатини ҳаракат активлиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчоқни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди. Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз туриб қолиш оқибатида мускулларнинг нерв тизим таъсир қилувчи, организмдаги функционал жараёнларни сусайтирувчи туриб қолиш ҳодисаси юз беради, буларнинг ҳаммаси толиқишни келтириб чиқаради. Бола бетоқат бўла бошлайди, ҳолатини ўзгартиришга интилади, гоҳида қад-қоматни тиклаш учун ноқулай ҳолатда туриб қолади. Шу ўринда эса жисмоний дақиқаларни бажартириш қўл келади.

Хорижий тажриба. Германия мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятининг хусусиятлари: Германияда мактабгача таълим тизими болаларнинг эркин ўйин ва ҳаракат фаоллигига катта эътибор беради. Валдорф ва Монтессори каби таълим ташкилотлари кенг тарқалган бўлиб, болаларнинг табиий ривожлантиришга асосланади. Очиқ ҳавода ўйинлар ва табиат билан алоқага эътибор берилади. Мактабгача таълим ташкилотларида “табиат боғчалари”ида болалар кўп вақтларини очиқ ҳавода ўтказиб, юриш, югуриш ва табиий шароитда ҳаракат қилиш орқали моторик ривожлантирилади. Жисмоний тарбия машғулотлари мактабгача таълимда суст роқ, лекин ҳаракатли ўйинлар орқали болаларнинг фаоллиги рағбатлантирилади. Сўнгги йилларда экран олдида кўп вақтини ўтказаётган болаларга Германия очиқ ҳаводаги таълим дастурларини қўллаш орқали муаммони ҳал қилишга ҳаракат қилмоқда.

Швеция мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳара-

кат фаолиятининг хусусиятлари: Швецияда мактабгача таълимда болаларнинг жисмоний ва ижтимоий ривожланишига катта эътибор берилади. Болалар боғчаларида очиқ ҳавода ҳаракат фаоллиги асосий ўрин тутади, ҳатто совуқ об-ҳавода ҳам қўшимча равишда ўйнашга ундалади. Швеция таълим тизими "Ўйин орқали ўрганиш" тизимига асосланади, бу эса ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни рағбатлантиради. Масалан, болалар гуруҳи бўлиб спорт ўйинлари, рақс ва табиатда сайр қилиш билан шуғулланишади. Давлат соғломлаштириш дастурларини қўллайди ва болаларнинг жисмоний фаоллигини мониторинг қилади ҳамда ота-оналарга фаол ҳаёт тарзини тарғиб қилиш бўйича маслаҳатлар беради. Швецияда болаларнинг ҳаракат фаоллиги юқори даражада қолмоқда, чунки мамлакатда очиқ ҳавода таълим ва жисмоний фаолликка катта сармоя киритилади.

Англия мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятининг хусусиятлари: Англияда мактабгача таълим тизими болаларнинг жисмоний ривожланишига алоҳида эътибор беради. Йирик ва майда моторика дастурини ривожлантиришни мақсадли амалга оширилади. Болалар боғчаларида жисмоний фаоллик учун махсус вақт ажратилади, масалан, спорт машқлари, рақс ва очиқ ҳавода ўйинлар. Англияда болалар орасида семизлик муаммоси келиб чиқиши туфайли жисмоний фаолликка эътибор кучаймоқда. Ҳукумат таълим жараёнида фаол ҳаёт тарзини тарғиб этувчи мактабгача дастурларни жорий қилмоқда.

Хитой мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятининг хусусиятлари: Хитойда мактаб таълим давлат муассасалари қаттиқ назорат ва жисмоний фаоллик дастурлари орқали амалга оширилади. Болалар боғчаларида ҳар куни эрталабки машғулотлар гуруҳ бўлиб бажарилади. Хитойда жисмоний тарбия болаларни интизомли ва соғлом бўлишга ўргатишга, тизимли ўйинлар ва спорт мусобақаларига урғу берилади. Шунингдек шаҳар ва қишлоқда ҳаракат фаоллиги турлича бўлиб, шаҳар болалари мобил гаджетлар билан банд бўлса, қишлоқ болалари кўпроқ очиқ ҳавода ҳаракат қилади. Хитойда сўнгги йилларда болалар орасида жисмоний нофаоллик муаммоси кучаймоқда, айниқса шаҳарларда. Ҳукумат бу муаммони ҳал қилиш учун мактабгача таълимда жисмоний фаолликни оширишга янги дастурларни жорий қилмоқда.

Хулоса. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш, кун тартиби асосида ҳаракат фаоллигини ошириш, сайрларни ташкил этиш, мунтазам ўйинларнинг турли турларини ташкил этиш лозим ва албатта бу жараёнларда болаларнинг индивидуал хусусиятлари, жисмоний инкониятлари ва албатта чиниқтириш жараёнларига эътибор берган ҳолда амалга оширилиши керак. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шакллантириш жараёнида уларнинг жисмоний ҳолати ва руҳияти ҳамда мавсумий ўзгаришларни ҳисобга олиб, ҳаракатли ўйинларни гуруҳларга ажратган ҳолда йирик моторика, майдамоторика ва сенсомоторикани ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни асосий фаолиятларда, сайрда ва фаоллик марказларида қўллаш тавсия этилади. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шакллантиришда дастур ва методик қўлланмани йўналишларига кўра турли хил машқларни қўллаш орқали машғулот ва бошқа тадбирларни ташкил этиш лозим. Жисмоний тарбия машғулотини очиқ ҳавода бажариш ва бунда асосан болаларга йирик моторикани ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни гуруҳлаштирган ҳолда, умумтартибдаги машқларни қўллашга мўлжалланган, ҳудудий имкониятлардан фойдаланган ҳолда ҳафтасига 2-3 марта маротаба машғулотдан ташқари 25-40 дақиқагача ҳаракатли ўйинларни қўллаш тавсия этилади.

Мактабгача таълим ташкилотида болаларни ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шаклланганлик даражаларини аниқлашда, давлат талабларида берилган йўналишларда (5 соҳа) ривожланиш хариталарини кузатувлар асосида тўлдириш ва натижаларни таҳлил қилиш лозим. Ҳар бир гуруҳ кесимида машғулотлардан ташқари 3 марта ҳаракатли ўйинларни ўтказиш, ўйинлар оралиқ вақти 3-5 дақиқа, такрорлашлар сони 2-3 маротабани ташкил этиб, боланинг жисмоний ҳолати ва юкламасига кўра ошириб бориш мумкин. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантирувчи ўйинлар: "Кенгуру ва ҳаккалар", "Овчилар ва ўрдаклар", "Қирқ тош", "Қоч болам Сор келди", "Қармоқча". Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатларини шакллантирувчи ўйинлар: "Инсиз қуён", "Қуёнлар", "Қоровул ва кучукча", "Чавандозлар ва тойчоқлар", "Қалъа ҳимояси".

Адабиётлар

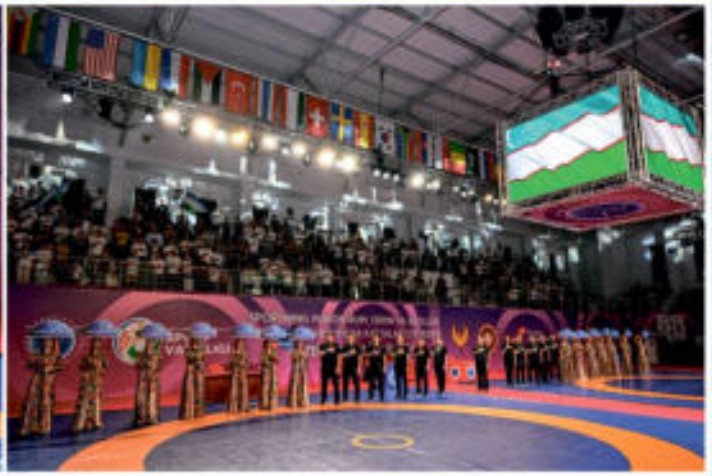
1. Т.С.Усмонхўжаев, С.Т.Исломова. "Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия". Т., Илм зиё-2006.
2. Д.Ж. Сафарова Спорт морфологияси.Т.: 2015.77-б.
3. Қ.Содиқов. Болалар анатомияси ва физиологияси. Т.:2007. Б 48-51
4. Э.Маҳмудов ва бош. Ўсмирлар физиологияси ва мактаб гигиенаси. Ўқитувчи. Т.:2007. 130-б.
5. О.Саидмаматов, М.Нуриддинова. Мактабгача таълим муассасаларида очиқ ҳавода бажариладиган фаолиятлар (Ўзбекистон, Латвия ва норвегия мисолида қиёсий солиштирма) // Современное образование (Узбекистан). 2019. №6 (79).
6. Нуриддинова М. Methods Usage of Moving Games to Develop Physical Skills and Abilities of Preschool Children //in Library. – 2019. – Т. 19. – №. 2. – С. 48-49.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!