

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING EGILUVCHANLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

**Laylo Xudayberganovna Sobirova**

Urganch davlat universiteti

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati ustida ish olib borilgan olimlarning adabiyotlari o'rganilib, yangi metodika ishlab chiqildi va maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatleri rivojlantirishga erishildi.

**Kalid so'zlar:** jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, moslashuvchanlik, chaqqonlik, qisqa masofalar, harakatchanlik

### METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND NIMBLENESS QUALIFICATIONS OF PRESCHOOL CHILDREN

### ABSTRACT

The literature of scientists who worked on the method of developing the qualities of flexibility and dexterity in preschoolers was studied, a new method was developed, the qualities of flexibility and dexterity were developed in preschoolers.

**Keywords:** physical development, physical fitness, flexibility, agility, short distances, mobility.

### KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilgan. 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 bolalar qiziqishi, iqtidori, individual ruhiy va jismoniy xususiyatlari, madaniy ehtiyojlarini inobatga olgan holda hamda bolada ma'naviy me'yorlarni shakllanishi, hayotiy va ijtimoiy tajriba egallanishini ko'zda tutgan har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan yaxlit jarayon hisoblanadi. 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 hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liqdir.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan, T.I. Osokinani darsliklarida harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlar: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatlari), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatleri, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi. A.V. Keneman va D.B. Xuxlaevaning o'quv qo'llanmasida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni, muvozanatni saqlash qobiliyatini alohida ajratgan holda rivojlantirish zarurati xususida so'z boradi. Ayni vaqtda maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya vazifalarida kichik yoshlardan boshlab jismoniy sifatlarni maqsadli yo'naltirish zarurati to'g'risidagi mulohazalarning yo'qligi e'tiborni tortadi. Faqat tayyorlov guruhi uchun dasturda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va kuchni takomillashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi muayan eslatma paydo bo'ladi. A.N. Livitskiy, X.A. Meliev va boshqalar fikriga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalaridagi o'qitish va tarbiyaga oid mavjud dasturlar tahlili bolalar bilan kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tadbirlarning bosh vazifasi asosiy harakatlarning shakllanishi ekanligidan dalolat beradi. Mazkur maqsadni ro'yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng qamrovli o'quv materiallari taqdim etilgan.

## NATIJA

Pedagogik tajribani rejalashtirish va uning mazmuni Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ustidagi tajribalarni rejalashtirish 3-ilovada takdim etilgan sxema asosida amalga oshirildi. Besh hafta davomida maktabgacha yoshdagi bolalar shu maqsadda maxsus harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, ular beshta jismoniy sifatdan bittasini kuchliroq rivojlantirilishiga qarab uyg'unlashtirilgan edi. Masalan chaqqonlik. Chaqqonlik imkoniyatlaridan tashqari, yosh va jinsni hisobga olgan holda egiluvchanlik, takomillashishidagi o'sishlar ham o'rganildi. Besh hafta mobaynida bolalar ikkita sifatning birini kuchliroq rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar.

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 egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: qo'llarni oldinga va orqaga egish; 4 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish; 5 yoshlilar uchun yoqlarni galma gal 90 gradusga ochib yozish; 6 yoshlilar uchun ko'priq hosil qilish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun faqat bitta test takrorlangan egiluvchanlikni rivojlantirish. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsilroq ma'lumot beriladi.

Mazkur bobda 74-sonli bolalar ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan. Nazorat guruhi Bog'ot tumanidagi 74-sonli maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanuvchi tengdosh bolalardan iborat edi.

Ikki xil jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'n hafta davomida olib borildi (20 ta o'quv darsi, 24 xil harakatli o'yin).

Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovidan o'tkazildi. Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-ilovada keltirilgan sxema bo'yicha ikkita jismoniy sifatdan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tanlangan harakatli o'yinlarni bajardilar. 20 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 20 kun mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 xil jismoniy sifatni tekshirish 20 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

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**  
**3 yoshli bolalar jismoniy sifatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari**

3.5 jadvali

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				T
		M	±m		C,%	M	±m		C,%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ChAQQONLIK</b>										
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
Majmual 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>EGILUVCHANLIK</b>										
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 (4.1-

jadval). Barcha hollarda sifatlarning rivojlanish darajasi bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalari o'zlari tengi qizlarning barchasidan ustunroq chiqdilar.

**To'rt yoshli bolalar.** Bu yosh davrida pedagogik tajriba nazorat guruhlariga nisbatan o'g'il bolalarda ham, qizlarda ham egiluvchanlik imkoniyatlarining jiddiy o'sishiga olib keldi (4.2-jadval).

Masalan ko'ptokchani uloqtirish bo'yicha muvofiq ravishda 60% ga yuqoriroq bo'ldi.

#### 4 yoshli bolalar jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

3.6-jadval

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				T
		M	±m		C,%	M	±m		C,%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>CHAQQONLIK</b>										
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
<b>EGILUVChANLIK</b>										
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
Engashish, Sm	O'	3,12	0,3	1,0	37,9	5,21	1D	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. 20 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 ( $t=3,46$ ) o'zib ketdilar.

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 ontogeneznining u yoki bu bosqichida kuchliroq takomillashayotgan vaqtda –chaqqonlik 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.

**Besh yoshli bolalar.** Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhidagi o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy imkoniyatlari nazorat guruhi bolalarining ko'rsatkichlaridan yuqori ekan (4.3-jadval).

#### 5 yoshli bolalar jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

3.7 -jadval

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				T
		M	$\pm m$		C,%	M	$\pm m$		C,%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ChAQQONLIK</b>										
To'pni nishonga otish (marta)	O'	1,96	0,19	1,02	52,5	3,2	0,4	1,7	32,8	4,2 P<0,05
	Q	1,36	0,26	0,9	71,6	2,55	0,9	1,5	50,2	2,84 R<0,05
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Qo'lni yon tomonga yozish, gr.	O'	3,6	0,62	1,93	69,6	1,8	0,2	0,6	51,1	2,97 R<0,05
	Q	3,2	0,9	3,1	88,4	1,6	0,4	1,3	63,9	2,59 R<0,05
MMM, ballar	O'	6,95	0,38	1,54	20,3	7,0	0,2	0,8	12,0	0,15 R>0,05
	Q	8,21	0,5	1,3	18,8	8,34	0,6	1,4	17,2	0,49 R>0,05
<b>EGILUVChANLIK</b>										
Ko'prikcha, Sm	O'	49,3	2,0	6,2	12,3	44,0	1,1	3,8	13,6	3,1 R<0,05
	Q	48,3	1,9	8,8	18,6	44,2	3,8	13,7	29,0	0,8 R>0,05
Engashish,	O'	4,62	1,0	4,0	71,3	5,05	0,9	1,9	41,1	0,6

Sm										R>0,05
	Q	6,0	1,2	4,0	49,3	5,8	1,2	2,0	30,1	1,0 R>0,05
Yelka bo'g'imlarini burish, sm	O'	35,9	1,4	3,8	12,3	34,0	1,7	4,9	17,0	1,7 R>0,05
	Q	36,7	1,6	7,3	20,2	29,6	1,8	7,6	28,3	0,9 R>0,05

Oyoqlarning mushak guruhlari kuch imkoniyatlarini tavsiflaydigan bu mashqda tajriba guruhlari o'g'il bolalari nazorat guruhidagi tengdoshlaridan ustun ekanliklari ma'lum bo'ldi, lekin ko'rsatkichlar ishonchli emas edi. Tajriba davrida to'p otish natijalariga ko'ra tajriba guruhi o'g'il bolalari nazorat guruhidagidan 13,6% ga ustunlikka erishdilar. Biroq bu natijalar ham ishonchli emas.

Umuman, shu yoshdagi o'g'il bolalar tajriba natijasida to'rtta testdan faqat ikkitasida o'z tengdoshlaridan o'zib ketgan bo'lsalar, qizlar beshta testdan to'rttasida ustunlik ko'rsatdilar.

**Olti yoshli bolalar.** Pedagogik tajriba o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat guruhidagi shu yoshli bolalardagiga nisbatan jiddiy oshirishga imkon berdi (3.8-jadval).

#### 6 yoshli bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari

3.8-jadval

Testlar	Jinsi	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				T
		M	±m		C,%	M	±m		C,%	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>ChAQQONLIK</b>										
To'pni nishonga otish (marta, s)	O'	2,2	0,2	1,25	49,8	3,8	0,4	1,5	39,9	4,0 R<0,05
	Q	1,97	0,4	1,5	67,4	3,83	0,5	0,9	26,8	4,1 R<0,05
Qo'llarni yon tomonga yoyish (marta)	O'	ZD	0,6	1,78	73,4	1,5	0,3	1,0	70,0	1,6 R>0,05
	Q	2,0	0,7	2,0	87,2	1,51	0,4	1,2	68,2	1,5 R>0,05
Qo'llarni yon tomonga yoyish (gr.)	O'	8,4	0,4	1,36	12,9	8,9	0,2	0,5	6,6	1,8 R>0,05
	Q	8,96	0,2	0,8	9,6	9,98	0,2	0,8	5,8	5,3 R<0,05
<b>EGILUVChANLIK</b>										
Ko'prik,	O'	45,6	3,1	8,6	18,8	42,2	1,5	5,1	10,3	0,8

Sm										R>0,05
	Q	41,2	2,0	6,1	14,3	36,6	1,9	4,7	17,2	1,9 R>0,05
Engashish, Sm	O'	2,1	0,9	1,6	58,5	4,7	0,6	2,0	29,9	5,2 R<0,05
	Q	2,8	0,8	1,8	45,6	4,9	1,1	3,0	36,9	2,8 R<0,05
Yelka bo'g'imlarini burish, sm	O'	36, 7	1,3	3,9	12,7	34,8	1,2	4,3	15,5	1,1 R>0,05
	Q	38, 8	1,8	6,7	19,2	32,3	1,7	5,3	18,5	3,0 R<0,05

3-6 yoshli bolalarda chaqqonlikning rivojlanishi. Ma'lumki, bolalalik davrida chaqqonlik deb ataladigan jismoniy sifat, ayniqsa, kuchli rivojlanadi (13). Mazkur fakt maktabgacha yoshdagi bolalarni ayrim sport turlari bilan (figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi va hokazo) shug'ullanishga jalb etishning jiddiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shunga qaramay, chaqqonlik ko'rsatkichlarining jismoniy hamda psixik sifatlarni maqsadli rivojlantirish oqibatida qanday o'zgarishlariga baho berish biz uchun juda muhim.

O'tkazilgan tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun chaqqonlikni tavsiflovchi barcha testlar murakkab. Masalan, tajriba guruhlarida ham, nazorat guruhlarida ham ayrim bolalar dastlabki sinovlarda 5 ta urinishdan birortasida ham to'pni savatga tushira olmadilar. Ikkinchi tomondan, shunday bolalar ham bor ediki, ular savatga to'p tushirishda 100 % natijaga erishdilar. Shunga ko'ra chaqqonlikka oid mashqlarda olingan natijalarning xilma-xillik darajasi yuqori bo'ldi. Shuning uchun ham variantlar koeffitsienti ba'zi mashqlarda 80% dan ziyod darajaga yetganligi bejiz emas.

Endi 3-6 yoshli turli jinsdagi bolalarda chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi yoshga bog'liq o'zgarishlarning tahlili ustida to'xtalamiz. Buning uchun biz shu yosh uchun eng qulay va axborotlarga boy bo'lgan faqat bir mashq (to'pni besh urinishda savatga tashlash) bo'yicha nazorat sinovlarida olingan natijalardan foydalanamiz.

Agar har xil jinsli bolalarning chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar xususiyatiga diqqat qilsak, natijalardagi o'zgarishlarning jins bilan bog'lik tafovutlarini (u qadar yakqol bo'lmasa ham) qayd etish mumkin. Agar nazorat guruhidagi 3-6 yoshli o'g'il bolalar o'z natijalarini asta-sekin yaxshilab borgan bo'lsalar (biroq ishonchli emas), ularning tengdoshlari bo'lgan qizlarda



chaqqonlikning rivojlanish darajasi to'rt yoshgacha o'sib borib, besh yoshga kirganda ko'rsatkichlarning ancha keskin pasayishi, olti yoshga kelib esa natijalarning o'sishi bilan uyg'unlashadi. Tajriba guruhidagi o'g'il va qiz bolalarda pedagogik tajribadan so'ng chaqqonlik ko'rsatkichining o'sib borishini ko'ramiz.

Yuqorida keltirilgan jadvallardan ko'rinib turibdiki, boladan qo'lini nol belgisidan imkon qadar kichik og'ish bilan ko'tarishi talab etiladigan, qo'lining yozilish darajasi graduslarda o'lchanadigan, chaqqonlikka oid bunday test guruh ichida katta farqlar bilan bajarilgan. Bu variantlar koeffitsienti ma'lumotlaridan yaxshi ko'rinib turibdi. Nazorat guruhida uch yoshli bolalarning hech biri ushbu testni aniq bajara olmadi. Masalan, nazorat guruhidagi uch yoshli o'g'il bolalarda yon tomonga yozilgan qo'lining nol belgisidan og'ishi  $6,07^0$  ni, qizlarda esa  $6,6^0$  ni tashkil etdi.

4 yoshli bolalar orasida tajriba guruhining qizlari tengdosh o'g'il bolalarga nisbatan ancha chaqqon bo'lib chiqishdi. Keyingi tadqiqotlarda kattaroq yoshli bolalarning tajriba guruhida ham, nazorat guruhida bu farqlar tasdiqlanmadi.

Agar muvozanat mashqlari ma'lumotlari asosida chaqqonlikning yosh xususiyatlariga ko'ra o'zgarib borishini kuzatadigan bo'lsak, unda o'g'il bolalar va qizlarda u qadar katta farqlar yo'qligini ishonch bilan aytishimiz mumkin. Faqat shuni ta'kidlash lozimki, qizlar guruhida chaqqonlik ancha samarali namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari tahlili chaqqonlikning rivojlanish darajasini tavsiflovchi barcha uch nazorat mashqida tajriba davrida, ayniqsa, uch yoshli o'g'il va qiz bolalar guruhlarida nazorat guruhidagi shu yoshli bolalarga qaraganda ishonchli siljishlar yuz berganligini ko'rsatdi.

Lekin tajriba guruhining to'rt yoshli o'g'il bolalarida faqat qo'lni yozish bajarilganda ishonchli o'zgarishlar kuzatildi, ularning tengdoshlarida esa uchta testdan ikkitasida bunday o'zgarishlarni ko'rish mumkin bo'ldi. 5-6 yoshli bolalar guruhida pedagogik tajriba natijasida o'g'il bolalarda ham, qizlarda ham uch holatdan ikkitasida chaqqonlik natijalarida ishonchli o'zgarishlar ro'y berdi.

Maktabgacha talim muassasalariga bolalar 3 yoshdan qabul qilinadi. Shunga ko'ra biz bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish ustida ishlayabmiz. Maktabgacha talim Muassasalarida jismoniy tarbiya asosan ertalabgi badantarbiya, harakatli o'yinlar va gimnastika elementlari tarzida o'tkaziladi. Ertalabgi badantarbiya asosan umum rivojlantiruvchi mashqlardan iborat. Umum rivojlantiruvchi mashqlar tananing barcha muskul guruhlarini harakatlantirib ularning

ish faoliyatini yaxshilaydi. Bu ish ustida tadqiqot olib borildi. Tadqiqotda 14 ta maktabgacha talim muassasasida tahsil olayotgan bolalar qatnashdi. Ularning jismoniy tayyorgarligi tadqiqotdan oldingi holati va tadqiqotdan keyingi holati aniqlandi . tajriba shuni ko'rsatadi:

### Jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

Tadqiqotdan oldin.

3.9-jadval

N	Ism, familiya	Yosh	Chaqqonlik 15m ga ilon izi sekund	Egiluvchanlik turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Shamshodjon	5	11.14	3
2	Baxtiyorov Abdulaziz	5	11.12	4
3	Matyoqubov Iomaddin	5	11.40	2
4	Jamilov Jasur	4	12.62	4
5	Rajabboyev Nazarbek	5	12.10	5
6	Rajabboyev Behruz	4	12.46	4
7	Yusufboyeva Nuriya	5	11.30	3
8	Bahodirov Ahmatjon	4	12.9	2
9	Ergashboyev Zoyirjon	5	12.00	5
10	O'ktamov Ma'mur	5	13.10	5
11	Bahodirov Quvonchbek	4	12.20	2
12	Sotimboyeva Gulchiroy	5	11.30	4
13	Bahodirova Mohchehra	5	11.57	5
14	Qo'ziboyeva Parizoda	5	11.31	4

Bolalarni ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun

„Quyosh nuri oralab”

„Kim chaqqon”

„Yashiringanni top”

„Qo'lim pishdi”

„Uni tut”

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

„ Aldamchi to'p'p' ”

„ Arqon tuguni' ”

„ Oldinga orqaga umbaloq oshish' ” kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

### Jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari

Tadqiqotdan keyin:

3.10-jadval

N	Ism, familiya	yosh	Chaqqonlik 15mga ilon izi sekund	Egiluvchanlik stulda turgan holda q.o.u.u. sm
1	Otabegov Shamshodjon	5	10.40	5
2	Baxtiyorov Abdulaziz	5	10.55	7
3	Matyoqubov Iomaddin	5	11.00	7
4	Jamilov Jasur	4	12.10	8
5	Rajabboyev Nazarbek	5	11.3	6
6	Rajabboyev Behruz	4	12.09	7
7	Yusufboyeva Nuriya	5	10.50	8
8	Bahodirov Ahmatjon	4	11.03	6
9	Ergashboyev Zoyirjon	5	10.50	9
10	O'ktamov Ma'mur	5	12.09	7
11	Bahodirov Quvonchbek	4	11.40	3
12	Sotimboyeva Gulchiroy	5	10.38	5
13	Bahodirova Mohchehra	5	11.12	7
14	Qo'ziboyeva Parizoda	5	11.07	6

Keltirilgan malumotlardan kelib chiqqan holda shuni aytishimiz mumkinki Maktabgacha talim muassasalarida 3-6 yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda o'yin uslubidan foydalanildi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlarga qiziqtirib ularning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatleri rivojlantirildi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini tajribadan oldin egiluvchanlik 4 dan 7 bo'ldi 3 smga yaxshilandi chaqqonlik esa 11,89 sonyadan 11,10 sonyaga 0,79 sonyaga yaxshilandi.

### XULOSA

Mazkur makolada maktabgacha yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan

foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan.

3-6 yoshli bolalarning turli yosh - jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlarini ham aniqlash imkonini berdi. Agar harakatli o'yinlarni maxsus tanlash asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari samaradorligi tahlil qilib ko'rilsa, shunday xulosa chiqarish mumkin: bunday mashg'ulotlar barcha jismoniy sifatlarning rivojlanishini jiddiy yaxshiladi. Pedagogik tajriba barcha jismoniy sifatlarning o'zgarishlariga xos tabiiy yosh xususiyatlarini saqlab qolishgina emas, balki ayrim hollarda xatto bu jarayonlarni tezlashtirish ham mumkin bo'lganligini ko'rsatdi. Bu ko'proq chaqqonlik va egiluvchanlikka, eng kam darajada chidamlilik, kuch va tezkorlikka taalluqli. Harakat apparatining alohida jismoniy mashqlar ta'siriga bo'lgan yaqqol ifodalangan geteroxron reaksiyasidan dalolat beruvchi ma'lumotlar olindi. Bu shunda namoyon bo'ldiki, hatto turli test topshiriqlari asosida u yoki bu jismoniy sifatning o'zgarishlarini tahlil etishda ham ishonchlilik darajasi juda farqli bo'ldi, alohida hollarda variantlilik koeffitsienti 80% gacha yetdi: bu maktabgacha yoshdagi bolalar organizmining ko'pincha tezlashuv jarayoni, hususan asab-mushak apparati rivojlanishining jadallashuvi vaqtida jismoniy mashqlar ahamiyatini chegaralovchi funksional tizimlaridagi qator mexanizmlarning kuchli ta'siri ustida so'z yuritishga imkon beradi. Shunisi aniqki, 3-6 yoshli bolalarning asab-mushak apparati hali yetilmagan bo'lib, u tezkor shakllanish bosqichida. Bundan tashkari, shu hodisaga ham diqqat qilish kerak: bu yoshdagi bolalar yaqqol ifodalangan alohida yosh-jins xussiyatlariga ega bo'ladilar.

Jismoniy sifatlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziq tortsak, pedagogik tajriba tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlari orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz. Masalan, tajriba guruhining 3-6 yoshli o'g'il bolalarida bunday bog'liqliklar nazorat guruhlaridagidan 2,8 barobar, qizlarda esa 2,1 barobar, barcha bolalar guruhlari bo'yicha esa 2,4 barobar ko'p qayd etildi.

## REFERENCES

1. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish.

Darslik. T. 2005 yil.

2. B.B.Ma'murov. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Toshkent "Turon zamin ziyo" 2014.

3. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakillantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.

4. Yusupova.P. Maktabgacha tarbiya pedagogikasi. Toshkent. O'qituvchi. 1993.

5. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi "o'zbek tiliga tarjima" Toshkent 1975.

6. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik.Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.

7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. Darslik. Toshkent O'zDJTI 2005 yil. 238 bet.

8. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 1 jild. Darslik. Toshkent 2015 yil.

9. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.