

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АРИПОВА ВАСИЛА БАХТИЯРОВНА**

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР  
ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯ**

**Чирчиқ - 2022**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам.**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Арипова Васи́ла Бахтияровна**

Мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.....3

**Арипова Васи́ла Бахтияровна**

Развитие физических способностей детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр.....33

**Aripova Vasila Bahtiyarovna**

Development of physical abilities of preschool children through outdoor games.....63

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....67

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АРИПОВА ВАСИЛА БАХТИЯРОВНА**

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР  
ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

**13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯ**

**Чирчиқ - 2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.4.PhD/Ped2018 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва “Ziyounet” Ахборот-таълим порталида () жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:** **Ярашев Комилжон Дехконович**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Расмий тақризчилар:** **Усмонходжаев Талъат Саидович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Абдуллаев Мехриддин Жунайдиллаевич**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD),  
профессор

**Етақчи ташкилот:** **Чирчиқ Давлат педагогика университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтди. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Б” биноси, 2-қават, Илмий кенгаш зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин ( рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2022 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилган (2022 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси).

**М.Р.Болтабаев**  
Илмий даражалар берувчи Илмий  
кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Илмий даражалар берувчи Илмий  
кенгаш илмий котиби п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

**Ф.А.Керимов**  
Илмий даражалар берувчи Илмий  
кенгаш қошидаги илмий семинар  
раиси, п.ф.д., профессор

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳон таълим тизимида пандемия шароитида масофадан туриб таълим бериш шакли амалга оширилиши билан, оилада болаларни жисмоний фаолликка йўналтириш баробарида, уларда жисмоний тарбиянинг асосий шакллари амалга оширишга эътибор кучайтириш лозимлиги намоён бўлмоқда. Бугунги кунда мактабгача таълим тизимида болаларни жисмонан соғлом ривожлантириш, айниқса, глобализация даврида кичкинтойларни уяли алоқа воситалари (виртуал олам) дан эътиборини тортган ҳолда фаол жисмоний ҳаётга чорлаш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ёш авлоднинг жисмоний тарбияси, жисмоний тайёргарлигини ва жисмоний сифатларини ошириш, кичкинтойларнинг электрон ўйинларга эмас балки очиқ ҳавода бажариладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ўйнашга имкониятларини оширишга қаратилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифаси уларни эрта таълимга йўналтириш ва жисмоний фаолликка бўлган эҳтиёжини таъминлашни талаб қилмоқда.

Дунёда мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялаш вазифаларига бағишланган кўплаб изланишларда ҳаракат фаоллигини оширишнинг инновацион технологияларини жорий қилиш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, ёшга мос назорат турлари ва меъёрларни ишлб чиқиш муаммолари ўрганилмоқда. Илмий тадқиқот ишларининг бош масалалари даврий такомиллашиб, соҳада турли янги қирраларни кашф этмоқда. Мактабгача таълим тизимини ривожлантириш туғилгандан мактабгача бўлган ёшдаги болаларнинг жисмоний фаоллигини ошириш, жисмоний сифатларини 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.<sup>1</sup> Аммо, ҳозирги кунда мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича ижобий ишлар қилинган бўлса-да, компьютер ёки уяли алоқа воситаларида берилаётган ҳар хил ўйинлар уларнинг соғлиғига, жисмоний ривожланишига, тайёргарлик

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги 2707-сон «2017-2021 йилларга мўлжалланган мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора тadbирлари тўғрисида»ги қарорига шарҳ.

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 сифатларини риожлантириш ва саломатлигини мустаҳкамлаш бугунги кундаги олдимизда турган долзарб вазифалардан саналади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги 2707-сон «2017-2021 йилларга мўлжалланган мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2017 йил 9 сентябрдаги 3261-сон “Мактабгача таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш чора тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 2017 йил 30 сентябрдаги 5198-сон “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, Ўзбекистон Республикасининг “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги 595-сон Қонуни ҳамда мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий-ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия масалалари ва ҳаракатли ўйинлар борасида қатор илмий ишлар амалга оширилган. Жумладан, мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича Т.С.Усманходжаев, Р.С.Саломов, А.Н.Ливицкий, Д.Х.Умаров, Д.Н.Рахматова ва бош.<sup>2</sup>, кичик ёшдаги болаларни соғломлаштириш ишлари бўйича Н.Н.Джалилова Д.Д.Шарипова, Н.А.Виноградова, Р.Азизова, Ғ.М.Салимов<sup>3</sup>, ҳаракатли ўйинлар ва уларни

---

<sup>2</sup>Усманходжаев Т.С. ва бош. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2019. – Б 250.; Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Т.: 2015. – Б 69.;Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.; Umarov D.X. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. Ch.: 2021. – 288 b.; Rahmatova D.N. va bosh. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati. Ch.; 2020. – 226 b.

<sup>3</sup>Джамилова Н.Н. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2011. – 150.; Шарипова Д.Д. Валеология асослари. Т.: 2011. – Б 160.; Виноградова Н.А. Дошкольная педагогика: учеб.-метод. пособие для подготовки студентов к итоговой государственной аттестации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МГПИ, 2006. – С 170.; Азизова Р. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. Т.: 2010. – Б 200.; Салимов Ғ.М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Дисс... Т.: 2007. –Б 140.;Таджибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Дисс.Т.: 2017. – Б 220.; Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Диссертация.Т.: 2006. – 120.; Керимов Ф.А. Яқка кураш элементларига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Т.: 2015. –80-с;

амалга ошириш бўйича, Ф.А.Керимов, С.С.Тажибаев, ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни сузишга ўргатиш юзасидан Т.И.Осокина, ҳаракат фаолияти ва онгли равишда бажаришга ўргатиш бўйича М.Ф.Литвинова, Н.Т.Лебедева, В.Г.Яковлев, А.Н.Гриневский, Л.Д.Глазырина, машғулотларда асосий ҳаракатларни ривожлантиришга йўналтириш бўйича Ф.Г.Фролов, болаларга ҳаракатли ўйинларни ўргатиш орқали ривожлантириш О.Сафаров, болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш бўйича О.В.Гончарова, мактабгача ёшдаги болаларнинг руҳий ривожланишида ўйинларнинг таъсири бўйича Д.Б.Эльконин, М.Э.Вайнер, Д.И.Гасанова, М.И.Машарипова, ҳаракатланиш фаолияти болаларнинг мулоқатчанлигини ривожлантириш бўйича Е.Н.Тоцкая, Д.В.Менджеричкая, Л.Д.Глазырина, Л.И.Пензуллаева, Т.А.Семёнова, ҳаракат координацион сифатни ривожлантириш бўйича Л.З.Холмуродов<sup>4</sup>, ҳаракатли ўйинлар асосий ривожлантириш воситаси сифатида М.М.Нуриддинова, шунингдек, хорижий олимлардан О.П.Бауэр, К.Stanberry, Anderman, M.Dale, R.Taylor, S.Yilmaz, G.L.Lendret, S.L.Crogh томонидан тадқиқ этилган<sup>5</sup>. Мавжуд адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, айнан мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш жиҳатидан тадқиқот ишлари кам эътиборга олинган.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим ёки илмий-тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасидаги “Ўзбекистонда мактабгача ва умумий ўрта таълим муассасаларида тарбияланувчи-ёшларнинг жисмоний тарбия тизимида педагогик технологияларни такомиллаштириш” мавзуси доирасида бажарилган.

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

---

<sup>4</sup>Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: 2014. – С 250.; Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: 1985. – С 300.; Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников М.: 1999. – С 11. Яковлев В., Гриневский А. Игры для детей. М.: 1992. – С 160.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: 1999. – С 80.; Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983. – С 120.; Сафаров О. Кичкинтойлар учун халқ ҳаракатли ўйинлари.Т.: 2014. –Б 230.; Қодирова Ф.Р., Тошпулатова Ш.Қ. Мактабгача тарбия педагогикаси. Т.: 2015. –Б 150.; Файзуллаева М.З. Мактабгача таълим муассасаларида тақвимий режалаштириш. Т.: 2011. –Б 60.; Холмуродов Л.З. Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш. Дисс автореферати. Ч.: 2019. –Б 26.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш.Т.: 2015. –Б 135.; Йўлдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти.Т.: 1992. 200- Б; Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». эл.книг. М.: 2019. –С 150.; Капилович Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Томск: 2008. –С 102.; Эльконин Д.Б. Психология игры. В.: 2014. –С 250.; Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. Учебное пособие. - М.: 2004. –С 48.; Гасанова Д.И. Психотехнические игры как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста тема диссертации и автореферата. М.: 2000. –С 240.; Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста М.: 2011. –С 200.; Менджеричкая Д.В. Воспитатель о детской игре. М.: 1984. –С 130.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: 1999. –С 350.; Пензуллаева Л.И. 5-6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия, машғулотлари.Т.: 1992. –Б 120.; Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. М.: 2007. –170-с.;

<sup>5</sup>Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников. Б.: 2007. 450-с.; Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. G.:2019. –P 256.; Yilmaz S. Outdoor Environment and Outdoor Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler. A.: 2018. – P 150.; Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: 1998. 300–P.; Crogh S.L. Educating young children. USA.: 2018. –P 350.

### **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;

мактабгача ёшдаги болалар учун белгиланган асосий ҳаракат турларини бажаришда стречинг ва болалар йога машғулотларини саралаш ва табақалаштириш;

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

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

**Тадқиқотнинг предмети** мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларини 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.

### **Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларнинг турлари, хусусияти, бажарилишини инобатга олиб уларни жуфтлик ёки яккаликдаги оддий ҳамда мураккаб ҳаракатларни ижодий, сюжетли, спорт элементлари бўйича мақсадли танлаш ва йўналтиришга қаратилган картотекасини ишлаб чиқиш ҳисобига жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш имконияти кенгайтирилган;

машғулотлар жараёнида ноанъанавий гимнастика (калланетика ва бодифлей) буғимларни ортиқча юклама бермасдан мушаклар тизимини мукамал даражада мустаҳкамлаш ва нафас олиш билан биргаликда статик ҳолатда мушаклар таранглигини мутаносиб ривожлантиришга қаратилган микромашғулотларни ишлаб чиқиш ҳисобига қадди-қоматни шакллантириш имконияти кенгайтирилган;

мактабгача ёшдаги болалар учун белгиланган асосий ҳаракат турларини бажаришда мушакларни эластик чўзилувчанлигини оширишга қаратилган гимнастика турларидан ташкил топган соғломлаштирувчи стречинг ва кичик мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган болалар йога машғулотларни киритиш ҳисобига ҳаракат фаоллиги ривожлантирилган;

мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларга ўргатиш бўйича зарурий ҳаракат фаолиятини ривожланганлик даражаси бўйича



“Қувноқ ўйинлар” дастури ишлаб чиқилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун “Қувноқ ўйинлар” дастури ишлаб чиқилган;

мактабгача таълим ташкилотлари учун болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган илмий ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилган;

кичик, ўрта, катта ва мактабгача тайёрлов гуруҳлари болалари учун жисмоний тарбиянинг ўйин дастури ишлаб чиқилган,

“Қувноқ ўйинлар” дастурини самарадорлиги амалиётда аниқланиб таълим жараёнига йўналтирилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончилиги ишда қўлланилган ёндашув, мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний соғломлаштириш, жисмоний тарбия машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазарига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услублари қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифалари сон ва сифат жиҳатдан таъминланган; тажриба-синов ишларида олинган натижалар, математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилган, натижалар ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулоти жараёнини ташкил қилиш ва ўтказиш, жисмоний сифатлари ривожланишдан ортда қолаётган болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоларига тегишли мактабгача таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани мазмунини бойитиши ҳамда кенгайтириши билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти жисмоний сифатлари ривожланишдан ортда қолаётган болалар билан олиб бориладиган машғулотларни такомиллаштириш, махсус жисмоний машқлар билан узок вақт шуғулланишни ташкил қилиш, ўқув қўлланмалар ишлаб чиқиш ва мактабгача таълим ташкилотидаги тарбиячиларнинг иш фаолияти давомида касбий компетентлигини ривожлантириш учун хизмат қилиши билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларнинг турлари, хусусияти, бажарилишини инобатга олиб уларни мақсадли танлаш ва йўналтиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар картотекасини қўллаш бўйича таклифлар “Жисмоний тарбия ва спорт (Гимнастика)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 20 октябрдаги 441-сон буйруғига асосан 441-028 рақамли гувоҳнома). Натижада

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатлари 10,5%га яхшиланган;

машғулотлар жараёнида ноанъанавий гимнастика (калланетика ва бодифлей) буғимларни ортиқча юклама бермасдан мушаклар тизимини мукамал даражада мустаҳкамлаш ва нафас олиш билан биргаликда статик ҳолатда мушаклар таранглигини мутаносиб ривожлантиришга қаратилган микромашғулотларни қўллаш бўйича таклифлар Учтепа тумани 604-сонли давлат мактабгача таълим ташкилоти жисмоний тарбия машғулотлар жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 29 июлдаги 03-17-02-3354-сон маълумотномаси). Натижада болалар қадди-қомати 25% га тўғри шакилланишига эришилган;

мактабгача ёшдаги болалар учун белгиланган асосий ҳаракат турларини бажаришда мушакларни эластик чўзилувчанлигини оширишга қаратилган стречинг ва болалар йога машғулотларини қўллаш бўйича таклифлар Учтепа тумани 604-сонли давлат мактабгача таълим ташкилоти жисмоний тарбия машғулотлар жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 29 июлдаги 03-17-02-3354-сонли маълумотномаси). Натижада мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмонан ривожланиши бўйича ҳаракат фаоллиги 10.5% га ўзгарган;

мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларга ўргатиш бўйича “Қувноқ ўйинлар” дастури “Жисмоний тарбия ва спорт (Гимнастика)” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 20 октябрдаги 441-сон буйруғига асосан 441-028 рақамли гувоҳнома). Натижада Учтепа тумани жисмоний тарбия йўналиши бўйича ишларни ташкил этиш ўртача 10% га ошишига эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 2 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий-услубий ишлар, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 5 та мақола (3 та республика ва 2 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 133 саҳифали матн, 8 та расм, 10 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топди.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

Диссертациянинг кириш қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация мавзуси тадқиқот бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот

ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатини ривожлантириш муаммоси юзасидан илмий-услубий адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида ўқув адабиётлар ва илмий материалларининг таҳлили келтирилган. Таҳлил, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва жисмоний сифатларини ривожлантириш масалаларини мувоффақиятли ҳал этиш учун мактабгача таълим ташкилотида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва кўшимча жисмоний тарбия машғулотлари тузилма ҳаракатли ўйинлар ҳамда ўйин машқларини қўллаш билан ижобий натижаларга эришиш зарур эканлигини кўрсатди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатлари ва жисмоний тайёргарлик даражаси тадқиқ этилган босқичда уларнинг ёшга оид морфо-функционал, психологик ва жисмоний хусусиятлари, жисмоний юкламаларни қўлланилиш тавсифини инobatга 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.

Бирок, 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.

Ҳаракатли ўйинларнинг асосий вазифаси -шуғулланувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни тўғри жисмоний ривожланишига, ҳаётий зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва маҳоратни ўзлаштиришга ва такомиллаштирига ёрдам бериб, уларда ҳаракат реакцияси, чаққонлик, ҳаракатлар ва тананинг янги имкониятларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уни ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида ўрганилган муаммонинг кўп қиррали ва кенглиги асосланган, уни ташкил қилиш ва тадқиқотларни ўтказишнинг учта босқичи ёритилган.

Биринчи босқичда дастлабки педагогик тадқиқотларнинг мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларига қўйилган талабларни таҳлил қилиш ва қўлланилган машғулот шакллари ва усуллари апробациядан

Ўтказиш, тадқиқотнинг муаммосига, мақсади ва вазифаларига мос келадиган усулларнинг ахборотлиги ва ишончилигини аниқлаш; 6-7 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини тавсифловчи энг ахборотли физиологик кўрсаткичларни аниқлаш; мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва жисмоний сифатларини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш жараёнида миқдорий ва сифат кўрсаткичлари белгилаб олиш вазифалари ҳал қилинган.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ўйин дастурининг тузилмавий-моделли, унинг таълим, соғломлаштириш, тарбия йўналишларини асослаш, таълимнинг ўйин шакллари ва услубларига асосланган мактабгача ёшдаги болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёни технологияси ва дидактик таъминотини яратиш, тажрибада текшириш вазифалари ҳал қилинди.

Учинчи босқичда асосий педагогик тажриба амалга оширилди. Тажрибанинг вазифалари мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш самарадорлигини аниқлаш; дастлабки тажриба натижалари ва МТТда мавжуд жисмоний тарбия машғулотлари шароитларида олинган маълумотларни қиёсий таҳлили асосида, биз томонимиздан таклиф қилинган махсус ишлаб чиқилган “Қувноқ ўйинлар” дастури ҳамда ноанъанавий воситалар самарадорлигини аниқлашдан иборат бўлди.

Диссертациянинг **“Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда қувноқ ўйинлар дастурининг таъсири”** деб номланган учинчи бобда, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилашга йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар картотекаси ишлаб чиқилган.

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.

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 режимида ҳеч қандай тарзда иштирок этмайдиган чуқур мушакларнинг ишлашини таъминлашдан иборат. Бунда мушқлар кўпроқ чўзилувчан бўлади.



## Харакатли ўйинлар каталогаси

т/р	Ўйинлар номи	ЎЙИН ТУРЛАРИ			ЎЙИН ХУСУСИЯТИ			БАЖАРИЛИШИ		
		Ижодий	Сюжетли	Спорт элементлари билан	Оддий	Мураккаб	Яккалик	Жуфлик	Предметли	Предметсиз
1.	Пахмок кучук	+			+		+			+
2.	Қимнинг уйи		+		+		+			+
3.	Жуфг-жуфг			+		+		+		+
4.	Тез ол ва тез кўй			+		+		+		
5.	Эчки болалари	+	+		+		+			+
6.	Бўш ўрин	+			+		+			+
7.	Учлик			+		+		+		+
8.	Картошка экамиз			+		+		+		
9.	Бўри зовур ичиди	+			+		+			+
10.	Инсиз кўён		+		+		+		+	
11.	Шўх кўпогим	+			+		+		+	
12.	Тўпни ошриб узатиш	+		+	+			+		
13.	Тўп айланан ташқарида			+		+		+		+

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. Машқлар таъсир этиш хусусиятига кўра, калланетика массаж ва аутомануал гимнастикага ўхшайди. Бундан ташқари, терини эластиклигини оширади ва уни янада мослашувчан қилади. Бундан ташқари, кайфиятни яхшилайти, иммунитет тизимига ижобий таъсир кўрсатади ва ҳатто болалар физиологик ҳолатини меъёрлаштиради.

Бодифлей воситалари ёрдамида буғимларни ортикча юклама бермасдан мушаклар тизимини мукамал даражада мустаҳкамлаш ва нафас олиш билан биргаликда статик ҳолатда мушаклар таранглигини мутаносиб ривожлантиришга қаратилган микромашғулотлар ишлаб чиқилган. Болалар билан ҳафтада бир марта бир соат давомида машқ қилиш учун қулай ҳисобланади, яна бир варианты калланетика машқлар тўпламини эрталабки гимнастика машқларга мослаштириб ва ҳар куни 15 дақиқа давомида турли мушак гуруҳларида навбат билан бажариш қулайдир.

### 3-жадвал

#### Мактабгача болалар гуруҳлари учун ноанъанавий (қадди-қоматни тўғри шакллантирувчи нафас машқлар мутоносиблиги) машғулот воситалари

Т/р	Ноанъанавий машғулот турлари			
	Каланетика (Соғломлаштириш)	Такрорлашлар сони ва дам олиш оралиғи	Бодифлей (Ортикча вазлилик олдини олиш)	Такрорлашлар сони ва дам олиш оралиғи
1	Д.х.ётган ҳолда қўллар олдинда 1.ётган ҳолда, оёқларни тиззадан букиб қоринга тортиш, 2.гавдани ярим кўтариш қўллар олдинда 3. Д.х. 4. Оёқларни чўзиб ётиш.	(2/2/2)	Д.Х.А.Т. 1.Қўллар кўкрак олдида чуқур нафас олинади, 2. бармоқларни бирлаштириш 3.нафас чиқарилади 4. Д.х.	(2/4/1)
2	Д.х. 1.Ётган ҳолда гавдани ярим кўтариш. 2.қўл ва оёқларни параллел ҳолда олдинга чўзиш 3.чалқанча ўтириш. 4.д.х.	(2/2/3)	Д.х. 1.Қўллар кўкрак олдида 2.кафтлар бирлашган, 3.нафас чиқазиш 4.қўлларни олдинга чўзиш	(2/5/2)
3	Юзтубан ётган ҳолда 1.Ўнг қўл олдинга чап оёқ орқага кўтариш. 2. Д.х.к 3. Қўл ва оёқларни алмаштириш. 4. Д.х. к	(2/2/2)	Д.х. А.Т. 1.Чуқур нафас олинади қўллар бош орқасида замоқ ҳолда, 2. Д.х.к нафас чиқарилад. 3. Чуқур нафас олинади қўллар бош орқасида замоқ ҳолда, 4. Д.х.к. нафас чиқарилади.	(2/4/2)
4	Д.х. Ётган ҳолда 1. қўллар бош орқасида 2.қўлларни	(2/3/3)	Д.х. 1.Қўллар кўкрак олдида 2. Қўллар замоқ	(2/3/2)

	замок ҳолда 3.оёқлар тиззадан букиб ушлаб туриш (20сония) 4.д.х.		ҳолда нафас олинади, 3.қўлларни ёнга ёйилади 4.нафас чиқарилади.	
5	Д.х. 1.Ётган ҳолда қўллар полда 2.оёқлар тиззадан букилган 3.тосни кўтариб тушириш 4.д.х.	(2/4/3)	Д.х. 1.Қўллар орқага чўзилган нафас олинади, 2.қўлларни нафас чиқариш билан мувофиқликда туширилади. 3.д.х.	(2/5/2)
6	Д.х. Ётган ҳолда 1-4 тиззаларни ва тирсакларни букмасдан қўлларга таяниш	(2/3/3)	Д.Х.А.Т. 1.оёқ учига кўтарилиш 2.қўллар тепада нафас олиш, 3.қўллар пасга асосий ҳолатга қайтиш 4.нафас чиқариш	(2/3/2)
7	Д.х.Ётган ҳолда 1.оёқлар тиззадан букиш 2.қўлларга таяниш 3.навбат билан оёқларни олдинга чўзиш 4.д.х	(2/2/2)	Д.х.Қўллар белда 1.чукур нафас олинади,2. қўлларни букилган тиззага қўйиш 3.нафас чиқарилади 4.д.х.	(2/4/2)
8	Д.х.1.Чап ёнга ётган ҳолда чап қолга таяниш, 2.ўнг қўл белда, 3.ўнг оёқни олдинга кўтариб чўзиш 4.қўл ва оёқ ҳаракатларини алмаштириш	(2/3/2)	Д.х. Оёқлар кенг керилган қўллар олдинда 1-4 ярим чўкқайиб ўтириш	(2/3/2)
9	Д.х.Ўтирган ҳолда чап оёқ букилган ўнг оёқ чқзилган қўллар белда, 1.Ўнг оёқга қўлларни чўзиб текизиш. 2.Д.х.к. 3.Оёқ қўлларни алмаштириб бажариш. 4.Д.х.к	(2/2/2)	Д.Х. - А.Т. 1.олдинга чап оёқга ташланиш 2.асосий туришга қайтиш 3.нафас чиқазиш, 4.ўнг оёқга ташланиш	(2/4/2)
10	Д.х. Ўтирган ҳолда қўллар белда,1-4 олдинга тирсакларга таяниб эгилиш	(2/3/2)	Д.х. Оёқлар кенг керилган қўллар олдинда 1-4 чап ва ўнг оёқга ярим чўкқайиб ўтириш	(2/3/2)
11	Д.х.Ўтирган ҳолда оёқлар олдинга чўзилган қўллар белда. 1.Чап қўл оёқлар учигача чўзиш ўнг қўл орқага чўзиш.2.Д.х.к. 3. Қўл ҳаракатларини алмаштириб бажариш, 4.Д.х.к.	(2/4/2)	Д.х.Оёқлар кенг керилган қўллар белда 1.Чап қўл тиззада ўнг қўл тепада ёнга эгилиш. 2.Д.х. 3.Оёқлар кенг керилган қўллар олдинда ярим чўкқайиб ўтириш	(2/3/2)
12	Д.х.Тиззаларга таяниб ўтириш 1.қўллар белда, 2.гавдани кўтариш 3.қўллар олдинда 4.д.х.	(2/3/3)	Ўнг оёқ олдинга ташланган ҳолатда ўнг қўлни чап оёқ тавонига текизиш чап қўл юқоради. 2.Д.х.к. 3. Қўл ва оёқ ҳаракатларини алмашиб бажариш, 4.Д.х.к	(2/4/2)

**Изоҳ:** жадвалда келтирилган рақамлар ҳафта давомида 2 марта машғулот воситаларини қўллаш, 2- марта такрорлаш ҳамда дам олиш оралиқ вақти.



Биз томонимиздан мактабгача ёшдаги камҳаракат болалар учун гимнастика турлари (калланетика, бодифлей, стретчинг, болалар йогаси) бўйича махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилди. Махсус машқлар мажмуасида ёшга қараб юкламалар меъёри ишлаб чиқилди. Калланетика ва бодифлей воситалари кам ҳаракат болалар учун машқларни нафас машқлари билан мутоносибликда олиб борилиши натижасида болалар қадди-қоматини тўри шакллантириш ҳамда мушаклар таранглигини мутоносиб ривожланишига эришилди. Стретчинг ва болалар йогаси қўлланилиши натижасида мактабгача ёшдаги болаларнинг эластик чўзилувчанлиги ҳамда ҳаракат фаоллиги оширилди.

Калланетика воситалари. Ётган ҳолда, оёқларни тиззадан букиб қоринга тортиш, гавдани ярим кўтариш қўллар олдинда машқи, ҳар ҳафтада 2 мартадан, 2 такрорлашлар билан бажарилади. Такрорлашлар оралиғида 2 сония дам олинади.

Стретчинг ва болалар йогаси воситалари интенсив спорт машғулоти пайтида жароҳатлардан ва мушакларнинг чўзилишидан қочишга имкон беради, мушакларни кучлироқ ва танани мослашувчан қилади. Стретчингнинг афзалликлари орасида мушакларнинг кучланиши пасайиши, қон айланишининг яхшиланиши, ҳолатни тузатиш ва чидамликни оширади. Стретчинг белгиларининг таъсири фақат жисмоний намойишлар билан чекланмайди. Балки, мунтазам машғулотлар стрессни енгиллаштиради ва фаол дам олишга ёрдам беради, ўзига бўлган ишончни ортиради.

#### 4-жадвал

#### Мактабгача ёшдаги болалар учун ноанъанавий (мушак эластик чўзилувчанлиги ва таранглашиши) машғулоти воситалари

Т/р	Ноанъанавий машғулоти турлари			
	Стретчинг (Мушакларни эластик чўзилувчанлиги)	Такрорлашлар сони ва дам олиш оралиғи	Болалар йогаси (Мушакларни таранглашиши)	Такрорлаш сони ва дам олиш оралиғи
1	Д.Х. оёқлар кенг керилган 1.қўллар белда, 2.олдинга эгилиш 3.оёқларни ички томонидан ушлаб чўзилиш 4.д.х.	(2/3/2)	Д.х. 1-4 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)	Д.х.Йога ҳолатида ўтириш 1.қўллар юқорида 2.тирсаклар букилган ҳолда 3.кафтлар бирлашган 4.д.х.	(2/2/2)
3	Д.х.Тиззада ўтирган ҳолда 1.қўллар белда, 2.олдинга эгилиш 3.қўлларни чўзиш 4.д.х.	(2/4/2)	Д.х.Ўтирган ҳолда 1-4 тиззаларни тебратиш	(2/3/1)
4	Д.х.Қўлларга таяниб ўтирган ҳолда 1.оёқлар кенг керилган, 2.оёқ олдинда 3. Оёқлар учини	(2/3/4)	Д.х.Юзтубан ётган ҳолда 1-4 тирсақларга таяниб орқага эгилиш	(2/4/2)

	Ўзига тортиш			
5	Д.х.Ўтирган ҳолда 1-4 қўл кафтини устма уст қўйиб навбатма навбат чап ва ўнг оёқ учини тортиш	(2/3/2)	Д.х. Юзтубан ётган ҳолда 1-4 оёқлар букилган ҳолда қўллар ёрдамида ушлаш	(2/4/1)
6	Д.х.Қўлларга таяниб ўтирган ҳолда 1-4 оёқлар кенг керилган, оёқ учини қўллар билан ўзига тортиш	(2/3/4)	Д.х. Юзтубан ётган ҳолда 1-4 оёқлар букилган ҳолда қўллар ёрдамида ушлаб тебраниш	(2/3/2)
7	Д.х.Ўтирган ҳолда чап оёқни тиззадан букиб, ўнг қўл бош тепасидан чап қўл билан бирлашганча чўзилиш, 1-4 қўл оёқ ҳаракатларини алмаштириб бажариш	(2/3/2)	Д.х.Ётган ҳолда 1-4 қўлларга таяниб оёқларни жуфт ҳолатда бош орқасига ўтказиш	(2/3/2)
8	Д.х.Ўтирган ҳолда 1.ўнг оёқ олдинда ўнг қўлга таяниш, 2.чап оёқ орқада тиззадан букилган чап қўлни ҳам орқада тирсакдан букиб бирлаштириб чозилиш, 3-4 навбат билан қўл оёқ ҳаракатлари алмаштириб бажариш	(2/4/2)	Д.х.Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолда, 1-4 қўллар тепада олдинга эгилиш	(2/3/2)
9	Д.х. Тиззада ўтириш 1-4 кўприк ҳолатда қўл ва оёқларни бирлаштириб туриш	(2/4/2)	Д.х.Тиззаларга таяниб ўтирган ҳолда,1-4 қўллар олдинда бошни орқага эгиб чўзилиш	(2/3/2)
10	Д.х.Ётган ҳолда 1-4 оёқларни навбатма навбат кўкракгача қўллар ёрдамида тортиб оёқ учуни чўзиш	(2/4/2)	Д.х.Юзтубан ётган ҳолда 1-4 қўл ва оёқлар орқада кўтариб чўзиш	(2/2/2)
11	Д.х.Қўллар бош орқасида замоқ ётган ҳолда 1-4 оёқ ҳаракатларини навбатма навбат тиззадан букиб тепага чўзиш	(2/3/2)	Д.х.Юзтубан қўллар олдинда ётган ҳолда, 1-4 қўлларни ёнга ёйиб гавдани ярим кўтариш	(2/3/2)
12	Д.х. Оёқларни олдинга чозиб ўтирган ҳолда 1.чап оёқни тиззадан букиб ўнг оёқ устидан ўтказиш 2.қўллар ёрдамида чап томонга гавдани буриш, 3-4 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.оёқ ва қўл ҳаракатларини алмаштириб бажариш. 4.д.х.	(2/3/2)

**Изоҳ:** жадвалда келтирилган рақамлар ҳафта давомида 2 марта машғулот воситаларини қўллаш, марта такрорлаш ҳамда дам олиш оралиқ вақти.

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.

### 5-жадвал

#### “Қувноқ ўйинлар” дастурининг 9 ойлик машғулот тузилмаси (тайёрлов гуруҳи 6-7 ёш)

Т/р	Машғулотноми	Ўқув йили давомида				
		ҳафтада	бир ойда	1-ярим йиллик	2-ярим йиллик	Жами
1	Жисмоний тарбия	2	8	32	40	72
<b>№</b>	<b>Ой</b>	<b>Жисмоний тадбирлар мазмуни</b>				
1	Сентябр	1.Мувозанат сақлаш-гимнастика скамейкаси бўйлаб боланинг икки қадами оралиғида қўйилган кубиклар устидан қўлларини белга қўйиб, хатлаб ўтиб юриш 2.Сакраш- полдан шиддат билан итарилиб, икки оёқда сакраб олдинга силжиш. 3.Қаторда туриб тўпни икки қўллаб пастга отиш(болалар орасидаги масофаси 2,5м) 4.Ҳаракатли ўйин “Тўп кимда”				
2		1. Гимнастика скамейкаси бўйлабқўлни бош бош орқасига қўйиб тўлдирма тўп устидан хатлаб ўтиш. 2. Бир-биридан 40см оралатиб (“илон изи” қилиб) қўйилган буюмлар орасидан икки оёқда сакраб олдинга силжиш 3. Қаторда туриб полга урилиб қайтгантўпни ташлаш (тарбиячининг ишораси билан болалар тўпни ерга уриб уни икки қўллаб илиб олиб шеригига ташлайдилар) 4. Ҳаракатли ўйин “Тутувчилар”				
3		1. Сакрашлар- икки оёқда сакраш Сакрашни 4-6марта кетма-кет бажариш, кейин бир зум дам олиш ва тарбиячининг ишорасига биноан яна сакраш 2. Кичик тўпни (диаметри 6-8 см) икки қўллаб юқорига ирғитиш 3. Ўртача тезликда югуриш (1,5 дақиқа) 4. Ҳаракатли ўйин “Биз қувноқ болалармиз”				
4		1. Жойида туриб юқорига сакраш 2. Тўпни юқорига отиб, чапак чалиш ва уни икки қўллаб илиб олиш(10-15марта) 3. Буюмлар орасидан эмаклаб юриш ва югуришни навбатлаштириш(2-3марта) 4. Ҳаракатли ўйин “Шакл яса”				
5		1. Гимнастика скамейкаси бўйлаб кафт ва тиззаларда эмаклаш (2-3марта) 2. Арқон бўйлаб жуфтлама кадам билан ёнламасига юриш, қўллар белда (2-3марта), бош ва говдани тўғри тутиш 3. Тўпни икки қўллаб юқорига отиш ва уни илб олиш, тўпни юқорига отиш ва чапак чалиб илиб олиш (10-12марта) 4. Ҳаракатли ўйин “Қармоқ”				

Қувноқ ўйинлар дастури тарбия-таълим жараёнини тузишда асосий ҳаракатларнинг қўлланилиши ва уларга мувофиқ ҳаракатли ўйинларни танлаб

олиш икониятини яратади. Дастур болани соғлиғи, жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиш даражасини ҳисобга олиш билан ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва турли спорт машқларига жалб қилган ҳолда уни ҳар томонлама жисмонан ривожлантиришга йўналтирилганлиги, дастур ўз навбатида ҳаракатли ўйинларни бошқа жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари билан биргаликда қўллашни назарда тутади.

Ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини МТТ тизимининг жисмоний тарбия-соғломлаштириш ҳамда қўшимча жисмоний тарбия амалиётида қўллаш ва ушбу йўналиш бўйича профессионал кадрларни тайёрлаш заруриятини кўрсатаётганлиги аниқланди. Таъкидлаб ўтилган муаммоларни ҳал этиш учун МТТнинг асосий ва қўшимча таълим соҳасида жисмоний тарбия мутахассислари томонидан соғломлаштириш фаолиятларида ижодий ва самарали қўллаш имкониятини берувчи мактабгача ёшдаги болалар учун турли ҳил ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия воситаларини ўз ичига олган дастурлар ва технологиялар ишлаб чиқилди ва амалиётда синовдан ўтказилди. Дастур бўйича машғулотлар тузилмасига кўра 9 ойлик тақвимий режа асосида машғулотнинг мақсади ва режаси берилган. Ушбу намуна асосида мактабгача таълим ташкилотининг ҳар бир гуруҳ кесимида жисмоний тарбия машғулотлари ташкиллаштириш тартиби ёритиб берилган.

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

**6-жадвал**

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

№	Ҳаракатли ўйинлар, УРМ ва ноанъанавий гимнастика	Ўйинни давомийлиги	Меъёри	Дам олиш оралиғи	Хафта кунлари
<b>Эгилувчанлик сифатини ривожлантириш учун</b>					
1	УРМ мажмуаси, калланетика ва бодифлей	5-6 дақиқа	1 марта	1-1,5 дақиқа	Чоршанба
	Жирафа	5-6 дақиқа	2 марта	2-2,5 дақиқа	

	Кўприк	5-7 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	
<b>Чаққонлик ва тезкорликни сифатларини ривожлантириш учун</b>					
2	УРМ мажмуаси, стречинг ва йога	5-6 дақиқа	1 марта	1-1,5 дақиқа	Жума
	Бўш ўрин	7-8 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	
	Бир доирадан иккичи доирага сакраш	5-6 дақиқа	2 марта	1,5-2 дақиқа	
	Картошка экамиз	5-6 дақиқа	1 марта	1,5-2 дақиқа	

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

Диссертациянинг “**Мактабгача таълим тизимида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлигини тажрибаларда асослаш**” деб номланган тўртинчи бобида 6-7 ёшли болаларнинг жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш учун эгилувчанлик, чаққонлик, чидамлилик, тезкоркуч, координация сифатлари энг аҳамиятли ҳисобланади. 6-7 ёшли болаларда ҳаракат сифатларини ривожлантириш муаммолари долзарблигини ҳисобга олган ҳолда, ҳаракатли ўйинлар орқали ушбу жараёнга ривожлантирувчи, комплекс таъсир кўрсатиш имкониятлари ўрганиб чиқилди. Гуруҳларда машғулотлар 9 ой мобайнида ҳафтада 2 марта ўтказилди. ТГ ва НГ да ташкил этилиши ва тузилмаси болалар жисмоний тарбияси учун умум қабул қилинган 72 тадан машғулотлар ўтказилди. Тадқиқотлар Тошкент шаҳар Учтепа тумани “Турон-Нури” номли 604-ДМТТ (ТГ) ва “Наврўз” номли 601-ДМТТ (НГ) қошида ўтказилди. Тадқиқотларда иштирок этаётган болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўртача гуруҳ қийматини тавсифловчи маълумотлар жадвалларда тақдим этилди.

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия ва соғломлаштириш машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муаммоларини таҳлил қилишда, болаларни жисмоний, руҳий ва ижтимоий саломатлигини шакллантиришда унинг натижавийлиги ва самарадорлигини аниқлаш катта аҳамиятга эга. Педагогик тадқиқотлар натижаларини таҳлили педагогик ахборотлар объективлигини ошириши билан бир қаторда воситалар танловини кенгайтиришга ҳамда асосланган тавсиялар ва хулосалар чиқаришга имкон беради.

Бу даврда болаларнинг жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, илк ёшдан бошлаб жисмоний кўникма ва малакаларини шакллантириш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш асосий талаблардан ҳисобланади. Мактабгача таълим муассасаларида боланинг жисмоний ривожланиши ва унинг фаол ҳаракатланишига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, тизимли хусусиятларга риоя қилиш, чиниқтириш, чидамлиликни ошириш, ҳаракат

қилишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган муҳаббатни тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этиш лозим. Жисмоний ривожланиш мутаносиблик ва гармоник тушунчаларини белгиловчи антропометрик кўрсаткичларнинг ифодаланиши ҳамда тана қисмлари ҳаёт фаолиятини тавсифловчи физиологик параметрлар билан узвий боғлиқ бўлган ҳар бир боланинг соғлиғини тавсифловчи интеграл кўрсаткичлар ҳисобланади.

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 деярли бир ҳил ривожланишга эга эканлигини ва педагогик тажриба услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини кўрсатади. Тажриба давомида НГ каби, ТГда ҳам болаларнинг тана узунлиги (бўйи), оғирлиги (вазни) ва КҚАда ўсиш аниқланди (7-жадвал).

#### 7-жадвал

#### 6-7 ёшли тажриба ва назорат гуруҳи болаларнинг тажриба давомида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини таҳлили

Кўрсаткичлар	гуруҳ	Тажриба бошида		Тажриба охирида		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V(%)	$\bar{X} \pm \sigma$	V(%)		
Тана оғирлиги, кг	ТГ	22,86 ±1,32	5,77	24,01±1,21	5,04	3,15	<0,01
	НГ	22,97±1,03	4,48	23,61±0,98	4,15	2,21	<0,05
Тана узунлиги, см	ТГ	118,43±7,41	6,26	122,74±7,25	5,91	2,04	<0,05
	НГ	114,39±6,44	6,07	117,86±6,94	5,89	1,73	>0,05
КҚА, см	ТГ	58,83±3,14	5,34	60,84±3,15	5,18	2,21	<0,05
	НГ	57,89±3,03	5,23	59,39±3,02	5,09	1,72	>0,05

Тажриба бошида тана узунлиги кўрсаткичлари ТГда ўртача  $\bar{X} \pm \sigma = 118,43 \pm 7,41$  см.ни, НГда  $\bar{X} \pm \sigma = 114,39 \pm 6,44$  см.ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида эса ушбу кўрсаткич ТГда  $\bar{X} \pm \sigma = 122,74 \pm 7,25$  см.ни, НГда эса  $\bar{X} \pm \sigma = 117,86 \pm 6,94$  см.ни ташкил этди. Олинган натижаларнинг ўртача арфметик қиймат (ў.а.қ.)лари иккала гуруҳда ҳам ўсиш мавжудлигини кўрсатди. ТГ натижаларини корреляцион таҳлил натижалари антропометрик кўрсаткичлар орасидаги кучли статитик боғлиқликни очиб берди, яъни тана оғирлиги ва узунлиги ( $r=0,804$ ,  $p<0,01$ ), тана оғирлиги ва КҚА ( $r=0,664$ ,  $p<0,05$ ), тана

узунлиги ва КҚА ( $r=0,741$ ,  $p<0,01$ ) кўрсаткичлари орасида ўзаро ижобий боғлиқлик аниқланди. Ўтказилган корреляцион таҳлил натижалари ушбу кўрсаткичлар боланинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши учун аҳамиятилиги тўғрисида гувоҳлик беради.

Ўрганилган антропометрик кўрсаткичлар ў.а.қ.ларини тажриба давомидаги ўсишларининг статистик ишончилигини Стьюдент тақсимооти критик қийматлари асосида баҳолаш НГга нисбатан ТГдаги ўзгаришлар анча ишончли эканини кўрсатди. Жумладан, ўрганилган учта параметрларни тажриба давомида ўзгаришидан НГда биттаси нормал ( $P<0,05$  ва  $t=2,21$ ) аҳамиятлилиқ даражасида ишончли, қолган иккитаси нормал ( $P>0,05$  ҳамда  $t=1,73$  ва  $t=1,72$ ) аҳамиятлилиқ даражасида ишончсиз; ТГда эса айнан шу параметрлар бўйича биттасида яхши ( $P<0,01$  ва  $t=3,15$ ) аҳамиятлилиқ даражасида, қолган иккитасида нормал ( $P<0,05$  ҳамда  $t=2,04$  ва  $t=2,21$ ) аҳамиятлилиқ даражасида ишончли эканлиги кузатилди.

Айтилган фактлар, ўз навбатида, тажриба гуруҳида қўлланган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини кўрсатди ва уларни болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириши жараёнида қўллаш ҳуқуқини беради.

Шундай қилиб, ТГ болаларининг жисмоний ривожланишни тавсифловчи маълумотлар таҳлили шуни кўрсатди-ки, жисмоний тарбия машғулотларини ҳаракатли ўйинлар устуворлиги билан ўтказишга асосланган педагогик жараён онтогенез қонунларига мувофиқ болаларнинг табиий жисмоний ривожланиш жараёнига ёрдам беради.

Жисмоний ривожланишда мутаносибликни белгиловчи антропометрик кўрсаткичларнинг ифодаланиши ҳамда тана қисмлари ҳаёт фаолиятини тавсифловчи физиологик параметрлар билан узвий боғлиқ бўлган ҳар бир боланинг соғлиғини тавсифловчи интеграл кўрсаткичлар ҳисобланади.

Жисмоний ривожланишнинг сифат кўрсаткичлари ўртача кўрсаткичларга қараганда анча ахборотли ҳисобланади, шунинг учун тана узунлиги, оғирлиги ва жисмоний кўрсаткичлари орасидаги нисбатни баҳолашга алоҳида эътибор қаратилди. Таҳлил натижаларининг кўрсатишича, ТГ болаларининг жисмоний ривожланишни тавсифловчи маълумотлар таҳлили шуни кўрсатади-ки, жисмоний тарбия машғулотларини ҳаракатли ўйинлар устуворлиги билан ўтказишга асосланган педагогик жараён онтогенез қонунларига мувофиқ болаларнинг табиий жисмоний ривожланиш жараёнига ёрдам беради. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун тадқиқот тажрибаларида иштирок этаётган болаларнинг антропометрик параметрлари даражаси таҳлил қилинди. Текширув шифокор-педиатр ва ЖТ инструктор иштирокида ўтказилди. Шундай қилиб, болаларнинг қомати тиббиёт мутахассисларини жалб этиш билан эксперт услубда баҳоланди.

НГ ва ТГ синалувчиларининг тестлар бўйича кўрсатган натижалари, уларнинг статистик характеристикалари ва махсус тест-машқлар натижалари ў.а.қ.ларининг тажриба бошида олинган натижалар ў.а.қ.ларининг статистик ишончилигини баҳолаш кўрсаткичлари 8- жадвалда келтирилган. Тажриба бошида энг кичик вариация коэффициенти НГда “Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи”ни қиз болаларни (ҚБ) бажаришида ( $V=16,80\%$ ), ТГда худди

шу машқни ўғил болалар (ЎБ) бажаришида (16,86 %), энг катта катта кўрсаткичи эса НГда ЎБ “30 м.га югуриш” вақтида 19,96 %, ТГда эса “Мувозанатни сақлаш” машқида ЎБда 19,91 % га тенглиги кузатилди.

Шунинг билан бирга, тажриба бошида НГ ва ТГ натижалари ў.а.қ.лари фарқини статистик ишончлилигини баҳолаш барча тестлар бўйича абсолют фарқлар турли ( $t=0,24$  ва  $t=0,92$  ҳамда  $P>0,8$  ва  $P>0,3$  оралиғидаги) аҳамиятлилилик даражаларида ишончсиз эканлигини кўрсатди.

## 8- жадвал.

### Педагогик тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг статистик характеристикаларини нисбий фарқларини солиштириш (n=24)

Т/ Р	Харакат сифатлари (тестлар)	жинси	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи			Нисбий фарқи %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Чаққонлик, координация сифатлари:</b>											
1.	10 м. буюмлар орасидан югуриш (с.)	Ў	7,47	1,39	18,61	7,59	1,42	18,71	1,61	0,30	>0,7
		Қ	8,65	1,63	18,84	8,83	1,67	18,91	2,08	0,39	>0,6
2.	Мувозанат сақлаш (с.)	Ў	50,14	9,79	19,53	49,33	9,82	19,91	1,62	0,29	>0,7
		Қ	59,42	11,53	19,40	58,03	11,51	19,83	2,34	0,43	>0,6
<b>Эгилувчанлик:</b>											
3.	Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш (см.)	Ў	7,27	1,29	17,74	7,39	1,32	17,86	1,65	0,33	>0,7
		Қ	7,84	1,38	17,60	7,98	1,41	17,67	1,79	0,35	>0,7
4	Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи (см.)	Ў	41,49	7,03	16,94	40,87	6,89	16,86	1,49	0,31	>0,7
		Қ	44,83	7,53	16,80	44,32	7,51	16,94	1,14	0,24	>0,8
<b>Тезкорлик</b>											
5.	30 м. га югуриш (с.)	Ў	9,82	1,96	19,96	10,34	2,05	19,83	5,30	0,92	>0,3
		Қ	10,24	2,04	19,92	9,98	1,96	19,64	2,54	0,46	>0,6

Педагогик тажриба охирида тажриба бошида ўрганилган синов-тестлари ҳар иккала гуруҳда (ретест) такрорланди.

ТГда “Чаққонлик ва координация сифатлари”ни характерлайдиган тестлардан: “10 м. масофага буюмлар орасидан югуриш” тести вақти бўйича ЎБ натижалари ў.а.қ.ини тажриба давомида бошланғич натижага нисбатан 20,42 % га ( $t=4,33$  ва  $P<0,001$ ) юқори аҳамиятлилилик даражасида, ҚБда эса ушбу кўрсаткич 16,76 % га ( $t=3,47$  ва  $P<0,01$ ) яхши аҳамиятлилилик даражасида

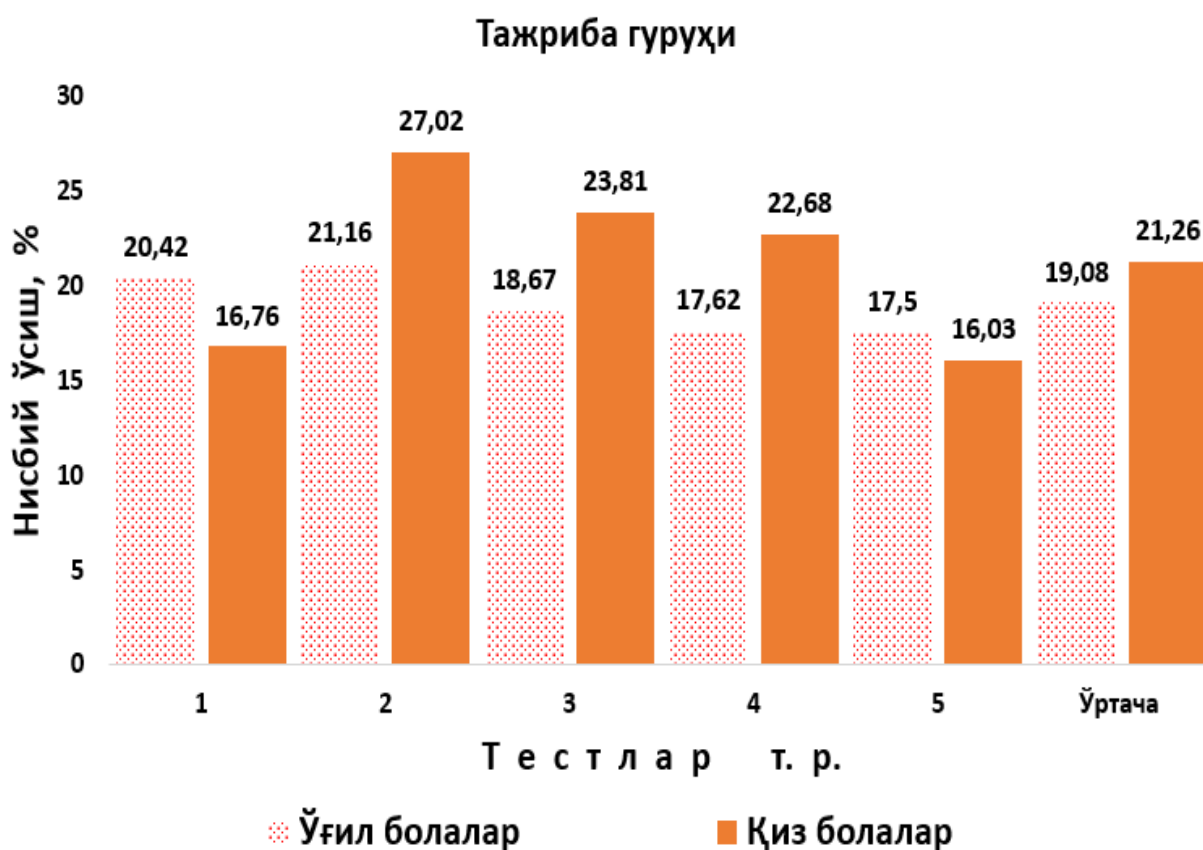


статистик ишончли ҳамда “Мувозанат сақлаш” вақти бўйича педагогик тажриба давомидаги нисбий ўсиш ЎБда 21,16 % га ( $t=3,46$  ва  $P<0,01$ ) яхши, ҚБда эса 27,02 % га ( $t=4,31$  ва  $P<0,001$ ) юқори аҳамиятлилик даражасида; “Эгилувчанлик”ни характерлайдиган “Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш” бўйича ЎБда 18,67 % га ( $t=3,44$  ва  $P<0,01$ ) яхши, ҚБда эса 23,81 % га ( $t=4,32$  ва  $P<0,001$ ) юқори ҳамда “Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи” бўйича ЎБда 17,62 %га ( $t=3,47$  ва  $P<0,01$ ) яхши ва ҚБда 22,68 % га ( $t=4,34$  ва  $P<0,001$ ) юқори аҳамиятлилик даражасида; “Тезкорлик” сифатини характерлайдиган “30 м га югуриш” вақти бўйича ЎБда 17,50 % га ( $t=3,46$  ва  $P<0,01$ ) яхши, ҚБда эса 16,03 % га ( $t=3,15$  ва  $P<0,01$ ) яхши аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли ўсганлиги кузатилди (9-жадвал ва 1-диаграмма).

### 9- жадвал

#### Тажриба гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш динамикаси (n=24)

т/р	Харакат сифатлари (тестлар)	жинси	Тажриба боши			Тажриба охири			Нисбий ўсиш %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Чакконлик, координация сифатлари:</b>											
1.	10 м. болалар орасидан югуриш (с.)	Ў	7,59	1,42	18,71	6,04	1,09	18,05	20,42	4,33	<0,001
		Қ	8,83	1,67	18,91	7,35	1,33	18,10	16,76	3,47	<0,01
2.	Мувозанат сақлаш (с.)	Ў	49,33	9,82	19,91	59,77	11,44	19,14	21,16	3,46	<0,01
		Қ	58,03	11,51	19,83	73,71	14,11	19,14	27,02	4,31	<0,001
<b>Эгилувчанлик:</b>											
3.	Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш (см.)	Ў	7,39	1,32	17,86	8,77	1,51	17,22	18,67	3,44	<0,01
		Қ	7,98	1,41	17,67	9,88	1,69	17,11	23,81	4,32	<0,001
4	Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи (см.)	Ў	40,87	6,89	16,86	48,07	7,75	16,12	17,62	3,47	<0,01
		Қ	44,32	7,51	16,94	54,37	8,82	16,22	22,68	4,34	<0,001
<b>Тезкорлик</b>											
5.	30 м га югуриш (с.)	Ў	10,34	2,05	19,83	8,53	1,63	19,11	17,50	3,46	<0,01
		Қ	9,98	1,96	19,64	8,38	1,61	19,21	16,03	3,15	<0,01



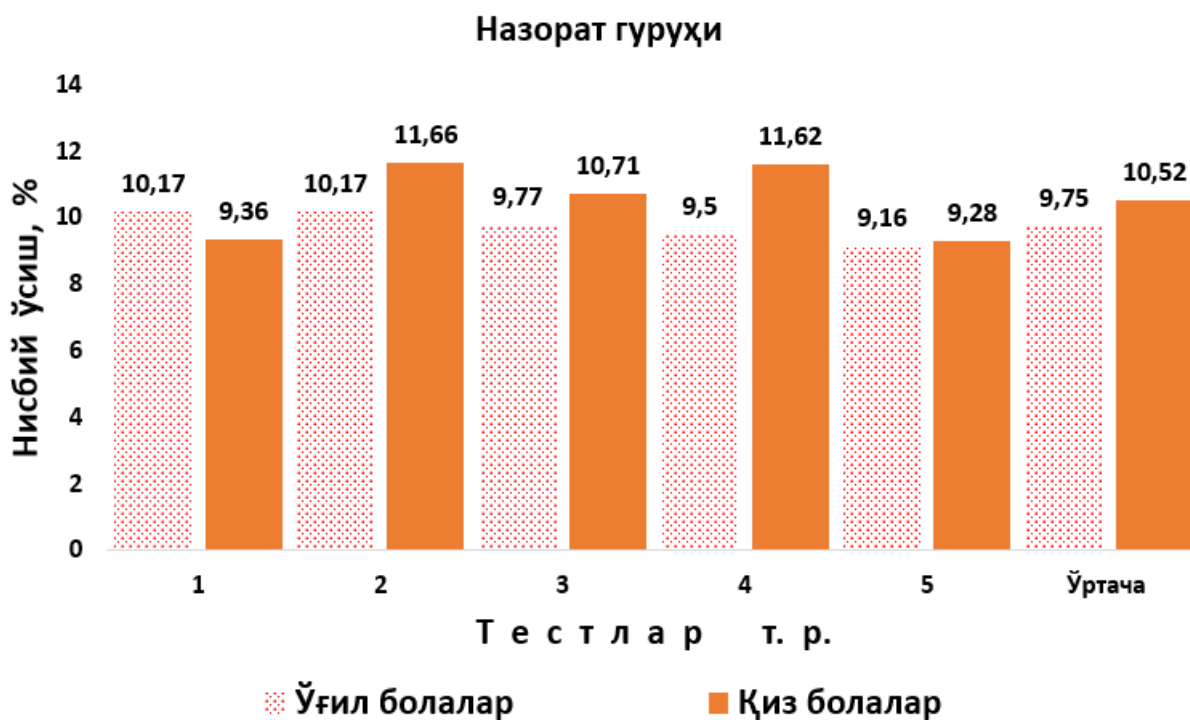
**1-диаграмма. Педагогик тажриба давомида тажриба гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг нисбий ўсишлари (%)**

НГ болаларининг “Чаққонлик ва координация сифатлари”ни характерлайдиган тестлардан: “10 м. масофага буюмлар орасидан югуриш” тести вақти бўйича ЎБ натижалари ў.а.қ.ини тажриба давомида бошланғич натижага нисбатан 10,17 % га ( $t=2,06$  ва  $P<0,05$ ) статистик ишончли, ҚБда эса ушбу кўрсаткич 9,36 % га ( $t=1,87$  ва  $P>0,05$ ) статистик ишончсиз ҳамда “Мувозанат сақлаш” вақти бўйича педагогик тажриба давомидаги нисбий ўсиш ЎБда 10,17 % га ( $t=1,77$  ва  $P>0,05$ ) ишончсиз, ҚБда эса 11,66 % га ( $t=2,03$  ва  $P<0,05$ ) ишончли; “Эгилувчанлик”ни характерлайдиган “Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш” бўйича ЎБда 9,77 % га ( $t=1,89$  ва  $P>0,05$ ) ишончсиз, ҚБда эса 10,71 % га ( $t=2,08$  ва  $P<0,05$ ) ишончли ҳамда “Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи” бўйича ЎБда 9,50 %га ( $t=1,93$  ва  $P>0,05$ ) ишончсиз ва ҚБда 11,62 % га ( $t=2,35$  ва  $P<0,05$ ) ишончли; “Тезкорлик” сифатини характерлайдиган “30 м га югуриш” вақти бўйича ЎБда 9,16 % га ( $t=1,72$  ва  $P>0,05$ ) ишончсиз, ҚБда эса 9,28 % га ( $t=1,75$  ва  $P>0,05$ ) статистик ишончсиз ўсганлиги кузатилди (10-жадвал ва 2-диаграмма).

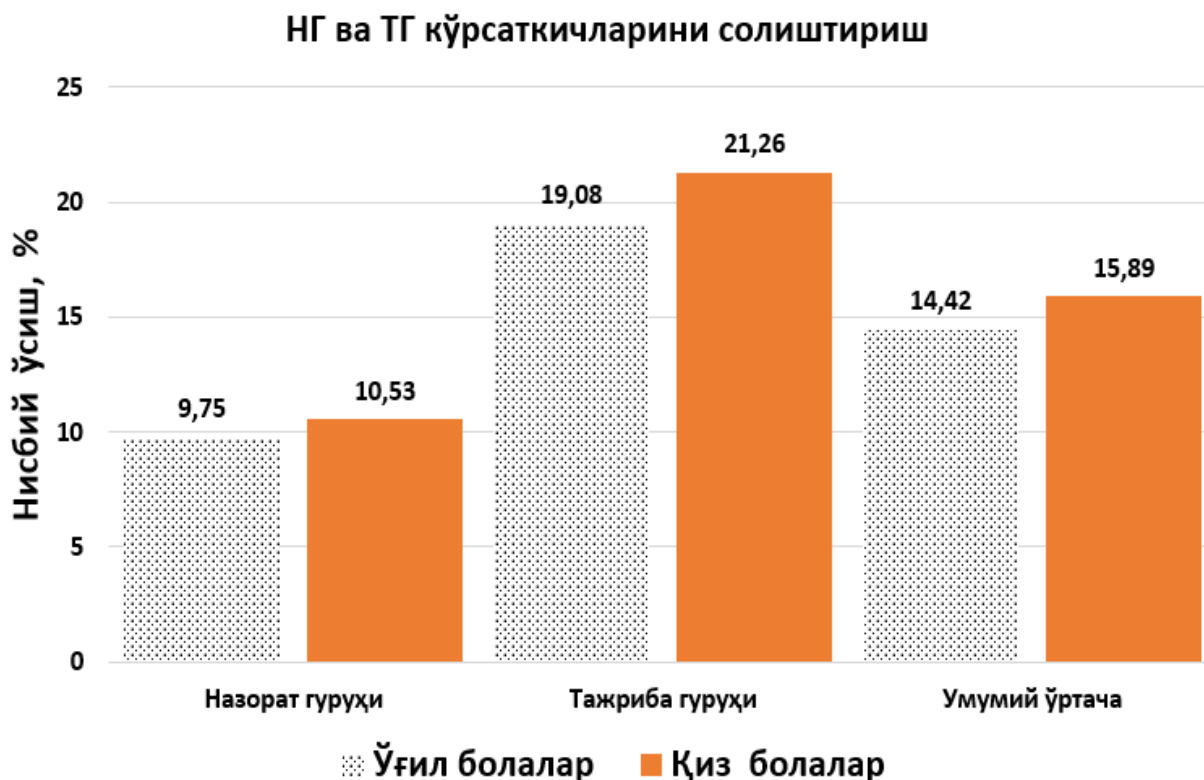
**Назорат гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш динамикаси (n=24)**

№ п/п	Харакат сифатлари (тестлар)	Жинси	Тажриба боши			Тажриба охири			Нисбий ўсиш %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Чакқонлик, координация сифатлари:</b>											
1.	10 м. буюмлар орасидан югуриш (с.)	Ў	7,47	1,39	18,61	6,71	1,21	18,03	10,17	2,06	<0,05
		Қ	8,65	1,63	18,84	7,84	1,43	18,24	9,36	1,87	>0,05
2.	Мувозанат сақлаш (с.)	Ў	50,14	9,79	19,53	55,24	10,59	19,17	10,17	1,77	>0,05
		Қ	59,42	11,53	19,40	66,35	12,64	19,05	11,66	2,03	<0,05
<b>Эгилувчанлик:</b>											
3.	Гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш (см.)	Ў	7,27	1,29	17,74	7,98	1,37	17,17	9,77	1,89	>0,05
		Қ	7,84	1,38	17,60	8,68	1,48	17,05	10,71	2,08	<0,05
4	Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи (см.)	Ў	41,49	7,03	16,94	45,43	7,39	16,27	9,50	1,93	>0,05
		Қ	44,83	7,53	16,80	50,04	8,11	16,21	11,62	2,35	<0,05
<b>Тезкорлик</b>											
5.	30 м га югуриш (с.)	Қ	9,82	1,96	19,96	8,92	1,73	19,39	9,16	1,72	>0,05
		Қ	10,24	2,04	19,92	9,29	1,78	19,16	9,28	1,75	>0,05

Шундай қилиб, ўрганилган НГ 6-7 ёшли ЎБда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичлари ў.а.қ.ларининг статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ҳамма ўрганилган тестлар бўйича нисбий ўсишларининг ўртачаси 9,75 фоизни, ТГ ЎБда эса 19,08 фоизни ташкил этди. Бу кўрсаткичлар ҚБда, мос равишда, 10,53 фоизни ва 21,26 фоизни ташкил этди. ТГ даги бу кўрсаткичлар НГдаги мос кўрсаткичларга нисбатан, мос равишда, 1,956 ва 2,019 марта катта эканлиги аниқланди (3-диаграмма).



**2-диаграмма. Назорат гуруҳлари 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида нисбий ўсиш кўрсаткичлари (%)**



**3 - диаграмма. НГ ва ТГ болалари кўрсаткичларининг тажриба бошидагига нисбатан тажриба давомидаги ижобий нисбий ўсиш динамикаси (%).**

Педагогик тажриба охирига келиб НГ ва ТГ болаларининг жисмоний сифатларни ривожланиш кўрсаткичларининг статистик характеристикаларидан ў.а.қ.ларни нисбий фарқлари тажриба бошидаги кўрсаткичларга нисбатан каттароқ фарқни ташкил этди. Ўрганилган ҳамма тестлар бўйича ТГ натижалари ў.а.қ.ларини НГ натижалари ў.а.қ.ларига нисбатан нисбий фарқларининг ўртачаси тажриба бошида 2,17 % ни ташкил этган бўлса, тажриба охирида ушбу кўрсаткич 8,79 % га тенг бўлди, яъни бошланғич натижаларга нисбатан охирида сезиларли фарқлар билан ошганлиги кузатилди.

Ушбу ва юқорида келтирилган фактлар, яъни НГ болаларининг жисмоний сифатларини 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.

Ушбу кўрсаткичларни мантиқан ўзаро боғлиқлигини илмий асослаш ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини комплекс баҳолаш имконини беради. Ўрганилган тестлар бўйича аниқланган абсолют фарқларнинг статистик ишончилигини Стьюдент тақсимооти критик қийматлари асосида баҳолаш НГ да 10 та кўрсаткичларнинг тажриба давомида ўзгаришидан НГда 4 таси нормал ( $P < 0,05$ ) аҳамиятлилик даражасида ишончли ва қолган 6 таси нормал ( $P > 0,05$ ) аҳамиятлилик даражасида ишончсиз эканлиги, ТГда эса 4 таси юқори ( $P < 0,001$ ) ва қолган 6 таси яхши ( $P < 0,01$ ) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли эканлиги ҳам ТГда қўлланган восита ва усулларнинг самарадорлигини исботи ҳисобланади.

## ХУЛОСАЛАР

Ўтказилган тадқиқотлар асосида қуйидаги хулосаларни шакллантириш мумкин:

1. Илмий-тадқиқот ва услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатади-ки, мактабгача таълим тизимида болаларнинг жисмоний ривожланишида ва зарур ҳаракат кўникмаларини эгаллаш борасида янги илмий ёндошувларни амалиётга жорий қилиш зарурияти юзага келмоқда. Шу билан бирга, машғулотларни олиб боришда болаларнинг ҳаракатланиш имкониятидан келиб чиқиб, қувноқ ўйинлар дастурининг услубий таъминотини ишлаб чиқишга йўналтирилган тадқиқотлар етарлича ўтказилмаганлиги ушбу йўналишда тадқиқотлар олиб бориш заруриятини белгилаб берди.

2. Мактабгача таълим тизимида болаларнинг жисмоний тарбияси муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мақсадга йўналтирилган педагогик таъсир натижасида боланинг соғлиғи мустаҳкамланади, организмнинг физиологик вазибаларининг шаклланиши содир бўлади, шахсни ҳар томонлама жисмоний ривожланиши учун зарур бўлган ҳаракат сифатлари, кўникмалари шаклланади. Кўпгина болалар куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик каби асосий ҳаракат сифатлари етарли даражада ривожланмаганлиги сабабли югуриш, сакрашлар, улоқтиришларда юқори натижаларга эриша олмаслиги аниқланди.

3. Болаларни оилада ва болалар боғчасида ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш манбаи сифатида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш боғча болаларининг ҳаракат сифатларини кескин ривожлантириш имкониятларини кўрсатиб берди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларнинг турлари, хусусияти, бажарилишини инобатга олиб ижодий, сюжетли, спорт элементлари бўйича уларни жуфтлик ёки яккаликдаги оддий ҳамда мураккаб ҳаракатларни мақсадли танлаш ва йўналтиришга қаратилган картотекасини ишлаб чиқилди.

4. Мактабгача ёшдаги болаларнинг машғулотлар жараёнида ноанъанавий гимнастика (калланетика ва бодифлей) ёрдамида буғимларни ортиқча юклама бермасдан мушаклар тизимини мукамал даражада мустаҳкамлаш ва нафас олиш билан биргаликда статик ҳолатда мушаклар кучланишини мутаносиб ривожлантиришга қаратилган машғулотларнинг вариатив турлари ишлаб чиқилди.

5. 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 марказларида таълим-тарбия жараёнларига йўналтирилганлигидир. “Қувноқ ўйинлар” дастури билан 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.

6. 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 ривожланишида акс этувчи уларни саломатлик кўрсаткичларини ( $P < 0,05$ ) оширилди. Ушбу кўрсаткичларни мантиқан ўзаро боғлиқлигини илмий асослаш ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини комплекс баҳолаш имконини беради.

7. Педагогик тажриба натижасида тажриба гуруҳи синалувчиларининг кўрсаткичлари қуйидагича 1-машқ: 10 м. масофага буюмлар орасидан югуриш ЎБда – 20,42 % ва ҚБда 16,76 %; 2-мувозанат сақлаш ЎБда- 21,16 % ва ҚБда 27,02 %, 3-машқ: гимнастика ўриндиғида туриб олдинга эгилиш ЎБда – 18,67 % ва ҚБда 23,81 %, 4-машқ: Осмонга қараб ётганда “кўприк” машқи ЎБда – 17,62 % ва ҚБда 22,68% ҳамда 5-машқ: 30 м. масофага югуриш вақтида ЎБда – 17,50 % ва ҚБда 16,03 % га тенг нисбий ўсишларни ташкил этди. Шу билан бирга НГдаги ўртача нисбий ўсиш 20,17 % га тенг бўлди (НГда ушбу кўрсаткич 10,14 % ни ташкил этган).

Назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳи болаларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ишончли яхшиланганлиги кузатилди. Педагогик тажрибаларда ўтказилган тестларда НГга ( $P < 0,05$  ва  $P > 0,05$ ) нисбатан ТГ болалари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ишончли ўсиши қайд этилди ( $P < 0,01$  ва  $P < 0,001$ ).

8. Мактабгача ёшдаги болалар учун белгиланган асосий ҳаракат турларини бажаришда мушакларни эластик чўзилувчанлигини оширишга қаратилган гимнастика турларидан ташкил топган соғломлаштирувчи стречинг ва кичик мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган болалар йога машғулоти ишлаб чиқиш натижасида ҳаракат фаоллиги 10.5% га яхшиланганлиги аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар асосида биз томонимиздан ташкил қилинган тадқиқот натижалари самарали эканлигидан дарак беради.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мактабгача жисмоний тарбия тизимида соғломлаштириш машғулоти жараёнида асосан ҳаракатли ўйинлар, ўйин машқлари ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш фаолияти компонентлари орасидаги мувозанатга урғу берилиши керак, яъни жисмоний юкламаларнинг болаларнинг ёшига мувофиқ ҳолда тенг тақсимланиши; ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларининг кетма-кетлиги, осонлиги ва мунтазамлиги; таклиф қилинаётган материалларнинг хилма-хиллиги, унинг навбатлашиши ва ўзлаштирилиш давомийлигини сақлаш керак.

2. Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш машғулоти учун воситалар танлови болаларнинг ёшига, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, индивидуал хусусиятлари ва маҳоратларига мувофиқ бўлиши лозим. МТТ жисмоний тарбия-соғломлаштириш фаолиятида маълум бўлган воситаларга мактабгача ёшдаги болаларга мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқлари комплекси тавсия этилади.

3. Амалий фаолият жараёнидаги ўргатиш услублари танловида асосий эътибор, шуғулланаётган болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига, уларнинг қизиқишлари, жисмоний тайёргарлиги, машғулотнинг мақсади, вазифалари, ҳаракат фаолияти ва ўйин машқларига ўргатиш услубиятлари, педагог маҳорати, уни жисмоний тарбия, ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқлари соҳасидаги махсус билимлари ва амалий маҳорат даражасига қаратилиши керак.

4. МТТда жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинларни ташкил этишда, боланинг эмоционал, нутқ ва ҳаракат тажрибаси; бажариладиган ҳаракат фаолиятларини мақсадга мувофиқлиги ва тавсифини ҳисобга олиш билан машғулотларни услубий жиҳатдан оқилона шакллантириш лозим, бу ўз навбатида шуғулланувчиларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатини оптималлаштириш учун кўшимча ва самарали восита бўлиб хизмат қилади.

5. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия соҳасида ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш бўйича болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва соғломлаштириш йўналишидаги дастурларни амалга оширишга жалб этилган мутахассисларга фаолиятни ушбу йўналиш бўйича малака ошириш курсларидан бошлаш тавсия қилинади, бу ўз навбатида педагогни жисмоний тарбия соҳасида касбий компетентлигини таъминлайди.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**АРИПОВА ВАСИЛА БАХТИЯРОВНА**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**13.00.04– Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2020.4.PhD/Ped2018.**

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу [www.ziyo.net](http://www.ziyo.net).

**Научный руководитель:**

**Ярашев Комилжон Дехконович**  
кандидат педагогических наук, профессор

**Официальные рецензенты:**

**Усмонходжаев Талъат Саидович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Абдуллаев Мехриддин Жумайдиллаевич**  
доктор философии по педагогическим наукам (PhD),  
профессор

**Ведущая организация:**

**Чирчикский государственный педагогический университет**

Защита диссертации состоится «\_\_» «\_\_\_\_\_» 2022 г. в \_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). e-mail: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (корпус Б 2этаж, малый зал для совещаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №\_\_\_\_\_) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года  
(реестр протокола рассылки № «\_\_» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года.)

**М.Р.Болтабаев**

Председатель научного совета по  
присуждению научных степеней, д.э.н.,  
профессор

**М.Х.Миржамолов**

Учёный секретарь научного совета по  
присуждению научных степеней,  
д.ф.п.н.(Phd), доцент

**Ф.А.Керимов**

Председатель научного семинара при  
совете по присуждению научных  
степеней, д.п.н., профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** При внедрении дистанционного образования в мировую систему образования в условиях пандемии установлено, что наряду с направлением детей на физическую активность в семье необходимо уделять больше внимания реализации основных форм физического образования в них. Для развития физических качеств детей в системе дошкольного образования сегодня, особенно в эпоху глобализации, приобщения детей к активной физической жизни с отвлечением их внимания от средств мобильной связи (виртуального мира), ведения здорового образа жизни, физического воспитания молодого поколения, повышения физической подготовленности и физических качеств детей, акцент делается на расширение возможностей для занятий спортом на свежем воздухе и активных игр, а не электронных игр. Основная задача физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в том, чтобы направить их на раннее обучение и обеспечить их потребность в двигательной активности.

В мире во многих исследованиях, посвященных задачам воспитания дошкольников, изучаются проблемы внедрения инновационных технологий повышения двигательной активности, развития физических качеств, формирования соответствующих возрасту видов контроля и нормативов. Периодически совершенствуются основные вопросы научно-исследовательской работы, открываются различные новые аспекты в этой области. Развитие системы дошкольного образования направлено на повышение двигательной активности детей от рождения до школьного возраста, создание новых методов решения задач развития их физических качеств, разработку современных педагогических систем физического воспитания в дошкольных и начальных образовательных организациях, необходимость разработки методов и задач для решения таких важных вопросов, как создание систем раннего обучения (early learning sistemy) молодых родителей в семье.

В последние годы в нашей республике поставлена задача обновления инфраструктуры системы дошкольного образования, вывода образовательного качества системы дошкольного образования на новый уровень в материально-техническом аспекте. «Основные реформы на уровне государственной политики по увеличению охвата детей дошкольного возраста до 85-90% в возрастной группе 6-7 лет, резкому повышению количества и качества организаций дошкольного образования, действующих на базе частных и государственных партнерство в отдаленных деревнях, поэтапно в период с 2017 по 2021 год полностью реализовано.<sup>1</sup> Однако, хотя предпринимаются положительные усилия по развитию физических качеств детей дошкольного возраста, с применением различных игр, проводимые на компьютерах или мобильных устройствах, компьютеры и мобильные устройства также оказывают отрицательное влияние на их здоровье, физическое развитие и уровень подготовки. Стандартизация «государственных требований к развитию детей

---

<sup>1</sup> Постановление Президента Республики Узбекистан № 2707 от 29 декабря 2016 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования на 2017-2021 годы».

младшего и дошкольного возраста» и тот факт, что более 80% детей дошкольного возраста охвачены государственными и частными организациями дошкольного образования, впервые можно объяснить Законом о Республики Узбекистан «О дошкольном воспитании и обучении». Поэтому развитие физических возможностей дошкольников и укрепление их здоровья с помощью подвижных игр является одной из актуальных задач, стоящих перед нами сегодня.

Постановление Президента Республики Узбекистан № 2707 от 29 декабря 2016 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования на 2017-2021 годы», Постановление № 3261 от 9 сентября 2017 года «О мерах по коренному реформированию дошкольной системы образования», 2017 г.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, определенных в Постановлении № 5198 от 30 сентября «О мерах по коренному совершенствованию управления системой дошкольного образования», Закон № 595 Республики Узбекистан На определенном уровне выступает «О дошкольном воспитании и обучении» и нормативные правовые документы, относящиеся к этой сфере.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Исследование проведено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики, связанных с I. “Пути формирования системы инновационных идей и их реализации в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства”.

**Степень изученности проблемы.** По вопросам физического воспитания и подвижных игр дошкольников проведен ряд научных исследований. В частности, по теории и методике физического воспитания дошкольников Т.С.Усманходжаев, Р.С. Саломов, А.Н. Ливицкий, Д.Х. Умаров, Д.Н. Рахматова<sup>2</sup>, по оздоровительной работе детей раннего возраста Д.Д. Шарипова, Н.А. Виноградова, по подвижным играм и их проведения Р.Азизова, Г.М. Салимов<sup>3</sup>, Ф.А.Керимов, С.С.Тажикаев, по обучению детей плаванию с помощью подвижных игр, Т.И.Осокина, по обучению двигательной деятельности и осознанному выполнению М.Ф. Литвинова, Н.Т. Лебедева, В.Г. Яковлев, А.Н. Гриневский, Л.Д. Глазирина, по направлению развитие основных движений на занятиях Ф.Г. Фролов, по развитию, при обучении детей подвижным играм О.

---

<sup>2</sup>Усмонходжаев Т.С. ва бош. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2019. – Б 250.; Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Т.: 2015. – Б 69.;Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.; Umarov D.X. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. Ch.: 2021. – 288 b.; Raxmatova D.N. va bosh. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati. Ch.; 2020. – 226 b.

<sup>3</sup>Джамилова Н.Н. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2011. – 150.; Шарипова Д.Д. Валеология асослари. Т.: 2011. – Б 160.; Виноградова Н.А. Дошкольная педагогика: учеб.-метод. пособие для подготовки студентов к итоговой государственной аттестации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МГПИ, 2006. – С 170.; Азизова Р. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. Т.: 2010. – Б 200.; Салимов Ғ.М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Дисс... Т.: 2007. –Б 140.;Тажикаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Дисс..Т.: 2017. – Б 220.; Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Диссертация.Т.: 2006. – 120.; Керимов Ф.А. Яқка кураш элементларида эга бўлган ҳаракатли ўйинлар. Т.: 2015. –80;

Сафаров, по развитию физических качеств у детей О.В. Гончарова, о влиянии игр на умственное развитие дошкольников Д.Б. Элконин, М.Э. Вайнер, Д.И. Гасанова, М.И. Машарипова, по развитию общительности детей посредством двигательной деятельности Е.Н. Тоцкая, Д.В. Менджерицкая, Л.Д.Глазырина, Л.И. Пензуллаева, Т.А. Семёнова, по развитию координации движений Л.З. Холмуродов<sup>4</sup>, по подвижным играм, как основном средстве развития М.М. Нуриддинова, а также по работам зарубежных ученых О.П. Бауэр, К.Stanberry, Anderman, M.Dale, R.Taylor, S.Yilmaz, G.L.Lendret, S.L.Crogh<sup>5</sup>. Анализ доступной литературы показал, что исследовательским работам по развитию физических качеств дошкольников посредством подвижных игр уделялось недостаточное внимание.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.**

Диссертационное исследование выполнено по направлению “Совершенствование педагогических технологий в системе физического воспитания детей в дошкольных и общих среднеобразовательных учреждениях Узбекистана” в рамках перспективного научно-исследовательского плана Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

**Цель исследования** заключается в развитии физических качеств дошкольников средствами использования подвижных игр и занятий нетрадиционной гимнастикой.

**Задачи исследования:**

разработка каталога подвижных игр, направленных на развитие физических качеств дошкольников;

разработка микрозанятий путем подбора нетрадиционных гимнастических средств в процессе занятий для формирования правильной осанки дошкольников;

---

<sup>4</sup>Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: 2014. – С 250.; Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: 1985. – С 300.; Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников М.: 1999. – С 11. Яковлев В., Гриневский А. Игры для детей. М.: 1992. – С 160.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: 1999. – С 80.; Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983. – С 120.; Сафаров О. Кичкинтойлар учун халқ ҳаракатли ўйинлари. Т.: 2014. –Б 230.; Қодирова Ф.Р., Тошпулатова Ш.Қ. Мактабгача тарбия педагогикаси. Т.: 2015. –Б 150.; Файзуллаева М.З. Мактабгача таълим муассасаларида таквими режалаштириш. Т.: 2011. –Б 60.; Холмуродов Л.З. Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш. Дисс автореферати. Ч.: 2019. –Б 26.; Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. Т.: 2015. –Б 135.; Йўлдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т.: 1992. –Б 200.; Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». эл.книг. М.: 2019. –С 150.; Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Томск: 2008. –С 102.; Эльконин Д.Б. Психология игры. В.: 2014. –С 250.; Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников. Учебное пособие. - М.: 2004. –С 48.; Гасанова Д.И. Психотехнические игры как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста тема диссертации и автореферата. М.: 2000. –С 240.; Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста М.: 2011. –С 200.; Менджерицкая Д.В. Воспитателью о детской игре. М.: 1984. –С 130.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: 1999. –С 350.; Пензуллаева Л.И. 5-6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия, машғулоти. Т.: 1992. –Б 120.; Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. М.: 2007. –170.;

<sup>5</sup>Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников. Б.: 2007. –С 450.; Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. G.:2019. –P 256.; Yilmaz S. Outdoor Environment and Outdoor Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler. A.: 2018. – P 150.; Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: 1998. –P 300.; Crogh S.L. Educating young children. USA.: 2018. –P 350.

отбор и классификация занятий по стретчингу и детской йоге для детей дошкольного возраста при выполнении основных видов движений;

внедрить в практику программы «Веселые игры» и комплекса подвижных игр, разработанных для обучения детей подвижным играм в дошкольных образовательных организациях.

**Объектом исследования** стал процесс занятий физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предметом исследования** подвижные игры и комплекс подвижных игр для развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Методы исследования.** В исследовании использовались такие методы, как изучение и анализ проблемы по данным научно-методической литературы, анализ и обобщение передового опыта физического воспитания дошкольников, педагогическое наблюдение и педагогический опыт, анкетный опрос, собеседование, антропометрия, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

расширены возможности развития физических показателей за счет разработки картотеки, направленной на целенаправленный отбор и направленность простых и сложных движений в парах или индивидуально по творческим, сюжетным, спортивным элементам с учетом видов, особенностей и выполнения подвижных игр;

расширены возможности использования нетрадиционной гимнастики (калланетика и бодифлей) для укрепления мышечного аппарата без перегрузки суставов, а также формирования правильной осанки за счёт разработки микрозанятий, направленных на пропорциональное развитие мышечного напряжения в статическом состоянии вместе с дыхательными упражнениями;

развита двигательная активность за счет включения занятий детской йогой, направленных на развитие мелких мышечных групп, и оздоровительного стретчинга, состоящего из гимнастических видов, направленных на повышение эластичности мышц при выполнении основных видов движений, указанных для дошкольников;

разработана программа «Веселые игры» по степени развития необходимой двигательной деятельности при обучении подвижным играм, направленным на развитие физических качеств детей дошкольной образовательной организации.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

разработана программа «Веселые игры» для развития физических качеств детей дошкольного возраста;

разработаны научно-практические рекомендации, направленные на развитие физических качеств детей для дошкольных образовательных организаций;

разработана игровая программа физического воспитания для детей младшей, средней, старшей и дошкольной групп подготовки,

определена на практике эффективность программы «Весёлые игры» и направлена на образовательный процесс.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования обоснована подходами, использованными в работе, мнениями и

рассуждениями зарубежных и отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания, физического оздоровления в дошкольных учреждениях; использованием взаимодополняющих методов исследования в соответствии с исследовательскими задачами; количественно и качественно обеспеченными аналитическими и исследовательскими задачами; результатами, полученными в экспериментальной работе, обработанными методами математико-статистического анализа, подтвержденными компетентными органами.

**Научная значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования данные, обогащают и расширяют содержание предмета теория и методика физического воспитания; соответствуют проблемам по повышению физической активности детей с отстающими в развитии физическими качествами, связанными с организацией и проведением занятий по физической культуре для развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Практическая значимость результатов исследования.** Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они служат совершенствованию занятий детей с отстающими в развитии физическими качествами, организации длительных занятий со специальными физическими упражнениями, разработке методических пособий и развитию профессиональной компетентности педагогов по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов эксперимента по развитию физических качеств детей дошкольного возраста посредством подвижных игр:

предложения по использованию картотеки подвижных игр, направленной на целенаправленный отбор и их направленность, для развития физических качеств детей дошкольного возраста с учетом видов, особенностей, способом выполнения подвижных игр, включены в содержание учебного пособия «Жисмоний тарбия ва спорт (Гимнастика)» (согласно приказа Министерства Высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 441 от 20 октября 2021 года, свидетельство № 441-028). В результате физические качества дошкольников улучшились на 10,5 %;

предложения по использованию нетрадиционной гимнастики (калланетика и бодифлей) для укрепления мышечного аппарата без перегрузки суставов, а также формирования правильной осанки за счёт разработки микрозанятий, направленных на пропорциональное развитие мышечного напряжения в статическом состоянии вместе с дыхательными упражнениями внедрены в учебный процесс по физическому воспитанию государственной организации дошкольного образования № 604 Учтепинского района (справка № 03-17-02-3354 от 29 июля 2021 года Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан). В результате формирование правильной осанки детей достигнуто 25%;

предложения по использованию занятий стретчингом и детской йогой, направленных на повышение эластичности мышц при выполнении основных

видов движений, указанных для дошкольников внедрены в учебный процесс по физическому воспитанию государственной организации дошкольного образования № 604 Учтепинского района (справка №03-17-02-3354 от 29 июля 2021 года Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан). В результате двигательная активность по физическому развитию дошкольников улучшилась на 10,5%;

программа «Веселые игры» по обучению детей дошкольной образовательной организации подвижным играм, направленным на развитие физических качеств включена в содержание учебного пособия «Жисмоний тарбия ва спорт (Гимнастика)» (согласно приказа Министерства Высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 441 от 20 октября 2021 года, свидетельство № 441-028). В результате организация работы в сфере физического воспитания в Учтепинском районе повысилась в среднем на 10%.

**Апробация результатов исследования.** Основные положения и результаты исследования обсуждены на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 15 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 5 статей в научных изданиях (3 - в республиканских, 2 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 133 страниц текста, 8 рисунков, 10 таблиц, выводов, практических рекомендаций, библиографии и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении диссертационной работы освещены актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, научная новизна, практические результаты, достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость исследования, внедрение результатов исследования, публикации результатов исследования, структура и объем диссертации.

Первая глава диссертации «**Анализ научно-методической литературы по проблеме развития физических качеств дошкольников**» содержит анализ учебных и научных материалов. Анализ показал, что для успешного решения вопросов двигательной активности и развития физических качеств дошкольников можно добиться положительных результатов за счет использования структурированных двигательных игр и игровых упражнений на физкультурно-оздоровительных и дополнительных занятиях физической культурой в ДООУ. На этапе изучения физических качеств и уровня физической



подготовленности дошкольников дана характеристика определения форм организации занятий по физической культуре, с учетом их возрастных морфофункциональных, психологических и физических показателей, характеристик используемых физических нагрузок. Ряд ученых (Ф.А.Керимов, С.Р.Саломов, Т.С.Усманхаджаев, Д.Х.Умаров, О.В.Гончарова, Д.Н.Рахматова, Л.З.Холмуродов, М.М. Нуриддинова и др.) в процессе построения занятий физического воспитания детей дошкольного возраста дошкольников проводили исследования по поиску наиболее оптимальных методов всестороннего гармоничного развития детей, основанных на современных требованиях современной физической культуры.

Однако, несмотря на эти усилия и возрастающие современные требования, система дошкольного образования остается проблемной. По данным Г.Б. Дьяченко и В.И. Ляха, у определенного количества дошкольников уровень развития сохранения физических качеств отстает от возрастной нормы и свидетельствует о наличии у них координированных движений при выполнении упражнений на равновесие.

Основная задача подвижных игр - укрепить здоровье участников, помочь им правильно развиваться, приобрести и усовершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, служить развитию двигательной реакции, ловкости, движений и новых возможностей организма.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Методы исследования и их организация”**, обоснована многогранность и широта изучаемой проблемы, описаны три этапа ее организации и проведения. На первом этапе предварительного педагогического исследования решались следующие задачи: анализ требований, предъявляемых к занятиям физическим воспитанием детей дошкольного возраста и апробация, применяемых методов и форм занятий, определение информативности и надежности методов, соответствующих проблеме, цели и задачам исследования; выявление наиболее информативных физиологических показателей, характеризующих уровень физического развития детей 6-7 лет; определение количественных и качественных показателей развития двигательной активности и физических качеств дошкольников посредством подвижных игр.

На втором этапе были решены экспериментальные задачи исследования: обоснование образовательного, оздоровительного, воспитательного направлений структурно-модельной игровой программы физического воспитания; создание технологии и дидактического обеспечения процесса развития физических качеств дошкольников на основе игровых форм и методик обучения.

На третьем этапе проводился основной педагогический эксперимент. Задачи эксперимента заключались в следующем: определить эффективность использования подвижных игр и игровых упражнений в развитии физических качеств дошкольников; по результатам предварительного эксперимента и сравнительного анализа данных, полученных в условиях занятий физической культурой в ДОО, определить эффективность предлагаемой нами специально

Таблица 1

## Картотека подвижных игр

№	Название игр	Виды игр			Особенности игр		Выполнение		Выполнение	
		творческий	сюжетный	со спортивными элементами	простая	сложная	индивидуально	в парах	с предметами	без предметов
1.	Пушистый щенок	+			+		+			+
2.	Чей дом		+		+		+			+
3.	По парам			+		+			+	+
4.	Быстро возьми и быстро положи			+		+		+	+	
5.	Козлята	+	+		+		+			+
6.	Пустое место	+			+		+			+
7.	Тройки			+		+		+		+
8.	Сажает картошку			+		+		+	+	
9.	Волк в канаве	+			+					+
10.	Заяц без следа		+		+				+	
11.	Шустрый мяч	+			+				+	
12.	Передача мяча	+		+	+			+	+	
13.	Мяч за кругом			+		+			+	

Таблица 2

## Картотека подвижных игр

№	Название игр	Виды игр			Особенности игр		Выполнение			
		творческий	сюжетный	со спортивными элементами	простая	сложная	индивидуально	в парах	с предметами	без предметов
1.	Пушистый щенок	+			+		+			+
2.	Чей дом?		+		+		+			+
3.	По парам			+		+		+		+
4.	Быстро возьми и быстро положи			+		+		+		+
5.	Козлята	+	+		+		+			+
6.	Свободное место	+			+		+			+
7.	Тройки			+		+		+		+
8.	Саждем картошку			+		+		+		+
9.	Волк в канаве	+			+		+			+
10.	Заяц без следа		+		+		+		+	+
11.	Шустрый мяч	+			+		+		+	+
12.	Передача мяча	+		+	+		+		+	+
13.	Мяч за кругом			+		+		+		+

разработанной программы «Весёлые игры» и нетрадиционных средств.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **“Влияние программы весёлых игр на физическое развитие дошкольников”**, разработана картотека подвижных игр, направленных на повышение двигательной активности дошкольников, укрепление их здоровья, развитие физических возможностей, повышение уровня физической подготовленности.

Эффективность использования подвижных игр в развитии физических качеств детей 6-7 лет была реализована в ходе педагогических экспериментов. Для всестороннего развития физических возможностей детей 6-7 лет наибольшее значение имеют гибкость, ловкость, быстрота, координационные способности. Учитывая актуальность проблемы развития движений у детей 6-7 лет, мы приступили к изучению возможностей развивающего и комплексного воздействия на этот процесс посредством двигательных игр.

Калланетика или бодифлей – это система упражнений, основанная на нетрадиционных гимнастических средствах. На практике такие средства в большинстве своём состоят из статических упражнений и упражнений на растяжку. Основная задача калланетики - обеспечить работу глубоких мышц, которые никак не участвуют в повседневном движении детей. В этом случае мышцы более эластичны. Задействуя мышцы и управляя всем телом за очень короткое время, эта система помогает добиться удобного физического положения и формирования правильной осанки. Большинство упражнений калланетики выполняются в статодинамическом положении.

По эффекту от упражнений калланетика схожа с массажем и аутомануальной гимнастикой. Кроме того, она повышает эластичность кожи и делает ее более эластичной. Кроме того, она улучшает настроение, положительно влияет на иммунную систему и даже нормализует физиологическое состояние детей.

С помощью средств бодифлей разработаны микрозанятия, направленные на идеальное укрепление мышечного аппарата без перегрузки суставов и развитие пропорционального напряжения мышц в статическом положении с дыханием. Удобно заниматься с детьми раз в неделю по часу, еще один вариант – адаптировать комплекс упражнений калланетики к утренней гимнастике и делать их поочередно на разные группы мышц по 15 минут каждый день.

**Таблица 3**

**Нетрадиционные средства (пропорция дыхательных упражнений, правильно формирующих осанку) обучения для дошкольных групп**

№	Виды нетрадиционных занятий			
	Каланетика (Оздоровление)	Интенсивность выполнения	Бодифлей (Профилактика лишнего веса)	Интенсивность выполнения
1	1. И.п. – лежа на спине, согнуть ноги подтянуть к животу 2. Приподнять туловище	(2/2/2)	1. И.п. руки перед грудью – глубокий вдох 2. Сомкнуть пальцы 3. Выдох	(2/4/1)

	руки перед собой 3. И.п. Лежа с вытянутыми ногами.		4. И.п.	
2	1. И.п. лежа на спине, наполовину приподнять туловище 2. Вытянуть руки и ноги параллельно вперед 3. Лечь на спину 4. И.п.	(2/2/3)	1. И.п. руки перед грудью 2. Ладони вместе 3. Выдох 4. Вытягивание рук вперед	(2/5/2)
3	И.п. - лежа на животе: 1.Вытянуть правую руку вперёд поднять левую ногу назад 2. И.п. 3. Смена рук и ног 4. И.п.	(2/2/2)	И.п. – ОС. 1.Руки за головой в замке – глубокий вдох. 2. И.п., выдох. 3. Руки за головой в замке – глубокий вдох. 4. И.п., выдох.	(2/4/2)
4	И.п. – лежа на спине, 1. Руки за головой 2. Руки в замке. 3. Удержание согнутых ног (20 сек.) 4. И.п.	(2/3/3)	И.п. 1. Руки перед грудью 2. Руки в замке – глубокий вдох. 3. Руки в стороны - выдох 4. И.п.	(2/3/2)
5	1. И.п. – лежа на спине 2. Ноги согнуты. 3. Поднимание и опускание таза 4. И.п.	(2/4/3)	1. И.п. вытянуть руки назад – вдох 2. Опустить руки синхронно с выдохом. 3. И.п.	(2/5/2)
6	И.п. – лежа. 1-4 упор без сгибания коленей и локтей	(2/3/3)	И.п. – ОС. 1.Подняться на носочки 2. Руки вверх – вдох. 3. И.п. – 4. Выдох	(2/3/2)
7	И.п. – лежа 1. Ноги согнуть в коленях 2. Опираясь на руки 3. Попеременно вытягивать ноги вперед 4. И.п.	(2/2/2)	И.п. - руки на поясе 1. Глубокий вдох 2. Положить руки на согнутые колени 3. Выдох 4. И.п.	(2/4/2)
8	1. И.п. - Лежа на левом боку, опор на левую руку 2. Правая рука на поясе 3. Правая ногу поднять и вытянуть вперед 4. И.п.	(2/3/2)	И.п. Стойка ноги широко расставлены, 1- 4 руки впереди - полуприсед	(2/3/2)

9	И.п. - сед, левая нога согнута, правая нога вытянута, руки на поясе. 1. Наклон к правой ноге. 2.И.п. 3. Выполнять, чередуя ноги и руки 4. И.п.	(2/2/2)	И.п. – ОС. 1.Выпад вперед на левую ногу, вдох 2. И.п. 3. Выдох. 3.Выпад вперед на правую ногу - вдох.	(2/4/2)
10	И.п. Сидя, руки на поясе, 1-4 наклон вперед с упором на локти.	(2/3/2)	И.п. Стойка ноги широко врозь, руки впереди. 1-4 полуприсед на правую и левую ноги.	(2/3/2)
11	И.п. – сед, руки на поясе. 1. Протягивание левой руки к кончикам ног, вытягивание правой руки назад 2. И.п. 3. Попеременные движения рук. 4.И.п.	(2/4/2)	И.п. Стойка ноги широко врозь, руки на поясе. 1. Наклон вперед, левая рука на коленях, правая вверху. 2.И.п. 3. Полуприсед, руки впереди. 4.И.п.	(2/3/2)
12	И.п. - сидя на коленях 1. Руки на поясе 2. Поднятие туловища 3. Руки впереди 4. И.п.	(2/3/3)	Выпады в правую сторону, дотянуться правой рукой до пятки левой ноги, левая рука вверх. 2.И.п. 3. Чередование движений рук и ног. 4.И.п.	(2/4/2)

Нами были разработаны специальные комплексы упражнений по видам гимнастики (калланетика, бодифлекс, стретчинг, детская йога) для малоактивных детей дошкольного возраста. В комплексе специальных упражнений разработана норма нагрузок по возрасту. В результате проведения упражнений для малоподвижных детей по калланетике и бодифлекс в гармонии с дыхательными упражнениями достигнуто правильное формирование детского телосложения и пропорциональное развитие мышечного напряжения. В результате применения стретчинга и детской йоги у дошкольников повысилась эластичность и двигательная активность.

Средства калланетики. Упражнение “лежа на спине, согнуть ноги подтянуть к животу, полуприподнять туловище руки вперед” выполнять 2 раза в неделю, по 2 повторения. Отдых 2 секунды между повторениями.

Средства стретчинга и детской йоги позволяют избежать травм и растяжений мышц во время интенсивных спортивных тренировок, делают мышцы сильнее, а тело более гибким. Преимущества стретчинга включают снижение мышечного напряжения, улучшение кровообращения, исправление осанки и повышение выносливости. Последствия стретчинга не

ограничиваются физическими проявлениями. Возможно, регулярные тренировки снимают стресс и помогают активно расслабляться, повышают уверенность в себе.

**Таблица 4**

**Нетрадиционные тренировочные средства (эластическая растяжка и напряжение мышц) для групп детей дошкольного возраста**

№	Нетрадиционные виды занятий			
	Стречинг (Эластическая растяжка мышц)	Интенсив ность	Детская йога (Напряжение мышц)	Интенсив ность
1	И.п. - стойка ноги широко расставлены 1. Руки на поясе 2. Наклон вперед 3. Удерживать ноги изнутри	(2/3/2)	И.п. 1-4 сед в позе йоги	(2/1/3)
2	И.п. - стойка ноги широко расставлены, руки на поясе. 1. Наклон к левой ноге, 2. И.п. 3. Наклон к правой ноге. 4. И.п..	(2/3/3)	И.п. Сед в позе йоги 1. Руки поднять вверх 2. Согнуть в локтях над головой 3. Ладони вместе 4. И.п.	(2/2/2)
3	И.п. Сед на коленях 1. Руки на поясе 2. Наклон вперед 3. Руки вытянуть 4. И.п.	(2/4/2)	И.п. 1-4 покачивание коленями из положения сед	(2/3/1)
4	И.п. Сед упор сзади 1. Ноги врозь. 2. Ноги впереди 2. Тянуть носочки на себя	(2/3/4)	И.п. Лежа на животе, опираясь на локти, 1-4 прогибаться назад	(2/4/2)
5	И.п. Сед, ладони вместе, 1-4 тянуть носки левой и правой ноги поочередно	(2/3/2)	И.п. Лежа на животе, 1-4 согнутые ноги удерживать с помощью рук.	(2/4/1)
6	И.п. Сед упор сзади, ноги врозь. Тянуть носочки на себя с помощью рук	(2/3/4)	И.п. Лежа на животе, 1-4 удерживая согнутые ноги с помощью рук выполнять покачивание.	(2/3/2)

7	И.п. Сед, левая нога согнута в колене, вытянув правую руку над головой коснуться левой руки. 1-4 упражнение выполнять со сменой рук и ног.	(2/3/2)	И.п. Упор лежа на животе, 1-4 ноги вместе завести за голову	(2/3/2)
8	И.п. - Сед 1. Правая нога впереди, опираться на правую ногу 2. Левая нога сзади согнута в коленях растяжка путем соединения левой ноги за коленом и левой руки за локтем 3-4 упражнение выполнять поочередно меняя руки и ноги.	(2/4/2)	И.п. Сед на коленях, 1-4 руки вверху – наклон вперед	(2/3/2)
9	И.п. Сед на коленях – 1-4 наклон назад руками коснуться стоп ног - “мостик”	(2/4/2)	И.п. Сед на коленях, руки вперед – 1-4 наклон головы назад, прогнуться	(2/3/2)
10	И.п. Лежа на спине, 1-4 с помощью рук тянуть поочередно ноги к груди	(2/4/2)	И.п. Лежа на животе, 1-4 поднять вытянутые руки и ноги	(2/2/2)
11	И.п. Лежа на спине, руки за головой. 1-4 тянуть поочередно согнутые в коленях ноги	(2/3/2)	И.п. Лежа на животе, руки впереди. 1-4 поднимать туловище, руки в стороны	(2/3/2)
12	И.п. Сед, 1. Левую ногу согнуть в коленях и закинуть на правую 2. Поворот туловища влево с помощью рук 3-4 упражнение выполнять попеременно чередуя руки и ноги.	(2/3/3)	И.п. – ОС. 1. Правую ногу согнуть в колене, руки над головой 2. И.п. 3. Выполнять упражнение со сменой рук и ног. 4. И.п.	(2/3/2)

С целью внесения изменений в деятельность педагогов по обучению дошкольников игровым упражнениям представлены аналитические материалы, отражающие его структуру и содержание по организации и проведению учебного процесса по разработанной программе «Веселые игры».

Программа «Веселых игр» дает возможность применять основные действия в построении учебно-воспитательного процесса и выбирать соответствующие подвижные игры. Программа направлена на всестороннее



физическое развитие ребенка, вовлечение его в подвижные игры, спортивные игры и различные виды упражнений с учетом здоровья, физической подготовленности и уровня развития. Программа, в свою очередь, предполагает использование подвижных игр в сочетании с другими физическими упражнениями.

**Таблица 5**

**Структура 9 - месячных занятий программы “Весёлые игры”  
(подготовительный группа 6-7 лет)**

№	Название занятия	В течение учебного года				
		в неделю	в месяц	в 1-м полугодии	во 2-м полугодии	Всего
1	Физическое воспитание	2	8	32	40	72
№	месяц	Содержание мероприятий				
1	Сентябрь	1. Сохранение равновесия - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, размещённые на расстоянии 2-х шагов – руки на поясе 2. Прыжки – сильно отталкиваясь от пола прыжок на две ноги, с продвижением вперёд 3. Стоя в колонне бросок мяча снизу двумя руками (расстояние между детьми 2,5м) 4. Подвижная игра “У кого мяч?”				
2		1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивной мяч – руки за головой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между предметами, расположенными “змейкой” на расстоянии 40см друг от друга 3. Ловля и бросок мяча, стоя в шеренге (по сигналу преподавателя дети бьют мячом об пол и ловят двумя руками, затем передают напарнику) 4. Подвижная игра “Ловцы”				
3		1. Прыжки – прыжки на двух ногах. Прыжки, выполняются 4-6 раз подряд, небольшой отдых и затем по сигналу преподавателя снова выполняются прыжки 2. Броски маленького мяча (диаметром 6-8см) двумя руками вверх 3. Бег со средней скоростью (1,5 минуты) 4. Подвижная игра “Мы веселые ребята”				
4		1. Прыжки с места в высоту 2. Бросок мяча вверх, хлопок и ловля его двумя руками (10-15 раз) 3. Чередование ползания и бега между предметами (2-3 раза) 4. Подвижная игра “Создай форму”				
5		1. Ползание (на коленях) по гимнастической скамейке (2-3 раза) 2. Ходьба по скакалке приставными шагами в сторону (2-3 раза) – руки на поясе, голова и спина прямая 3. Бросок мяча двумя руками и ловля, бросок мяча вверх, хлопок и ловля (10-12 раз) 4. Подвижная игра “удочка”				

На практике выявлена эффективность использования подвижных игр и игровых упражнений в системе физкультурно-оздоровительного и дополнительного физического воспитания ДОУ, а также показала необходимость подготовки профессиональных кадров в данном направлении. Для решения этих проблем для основной и дополнительной образовательной сферы ДОУ со стороны специалистов по физической культуре для детей дошкольного возраста были разработаны и внедрены в практику программы и технологии, включающие в себя различные подвижные игры и средства физического воспитания, отвечающие возможностям творческого и эффективного применения в оздоровительной деятельности. Согласно структуре программы, цель и план занятия даны исходя из 9-месячного календарного плана. На этом примере описан порядок организации занятий по физическому воспитанию в каждой группе дошкольного образовательного учреждения (табл. 5)

На современном этапе развития дошкольного образования наблюдается широкое внедрение в практику всё новых оздоровительных технологий, связанных с подвижными играми (табл. 6), танцами и спортивно-оздоровительной деятельностью. По данным опроса более 30 работников ДОУ в Ташкенте, 64,6 % инструкторов физкультуры заявили, что подвижные игры требуют рук не только при физкультуре, но и при дополнительных занятиях. Однако анализ их практического применения показывает, что многие используют подвижные игры как вспомогательные средства, направленные на решение узкого круга задач; это свидетельство не является системным, поскольку оно плохо освещено с научной и методологической точки зрения, выявлено, что процесс является внезапным, спонтанным и многослойным.

**Таблица 6**

**Комплекс подвижных игр для развития физических качеств  
детей 6-7 лет (n=24)**

№	Подвижные игры Комплекс ОРУ *	Продолжительность ь игры	Дозировка	Интервал отдыха	Дни недели
<b>Для развития гибкости</b>					
1	Комплекс ОРУ	2-3 минуты	1 раз	1-1,5 минуты	Среда
	Жираф	5-6 минут	2 раза	2-2,5 минуты	
	Прыжки через препятствия	5-7 минут	1 раз	1,5-2 минуты	
<b>Для развития ловкости и быстроты</b>					
2	Комплекс ОРУ	2-3 минуты	1 раз	1-1,5 минуты	Пятница
	Свободное место	7-8 минут	1 раз	1,5-2 минуты	
	День и ночь	5-6 минут	1 раз	2-2,5 минуты	
	Прыжки из одного круга в другой	5-6 минут	2 раза	1,5-2 минуты	
	Весёлая эстафета	5-6 минут	1 раз	1,5-2 минуты	

***Примечание:** в процессе обучения каждой игре инструктор должен рассказывать детям об их ошибках и недостатках и стараться устранять их на месте, насколько это возможно.*

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **“Экспериментальное обоснование эффективности использования подвижных игр в системе дошкольного образования”**, было выявлено, что гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые, координационные качества являются наиболее важными для всестороннего развития физических возможностей детей 6-7 лет. В свою очередь для полноценного развития физических возможностей детей детского сада 6-7 лет, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные качества являются важнейшими.

Учитывая актуальность проблемы развития двигательных качеств у детей 6-7 лет, были изучены возможности, оказывающие развивающее, комплексное воздействие на этот процесс с помощью подвижных игр. Занятия в группах проводились два раза в неделю в течение 9 месяцев.

В ЭГ и КГ было организовано и структурировано общепринятых 72 занятий по физическому воспитанию детей.

Исследования проводились на базе 604-ГДОУ Турон-Нури (ЭГ) и 601-ГДОУ Навруз (КГ) в Учтепинском районе города Ташкент. Данные, характеризующие среднегрупповое значение показателей физического развития и физической подготовленности детей, участвовавших в исследовании, представлены в таблицах 7 и 8.

При анализе проблем использования подвижных игр на оздоровительных занятиях и занятиях по физическому воспитанию дошкольников большое значение имеет определение их результативности и эффективности в формировании физического, психического и социального здоровья детей. Анализ результатов педагогических исследований наряду с повышением объективности педагогической информации, позволил расширить выбор средств а также сделать обоснованные рекомендации и выводы.

В этот период главными требованиями являются правильная организация физического воспитания детей, формирование физических навыков и умений с раннего возраста и разностороннее-гармоничное развитие во всех отношениях. Создание условий физическому развитию и активному движению ребенка в дошкольном образовании, научный подход к разработке содержания и методов учебно-воспитательного процесса, соблюдение системных особенностей, повышение закаливания и выносливости, воспитание необходимых двигательных навыков; необходимо решать важные вопросы, связанные с воспитанием самостоятельного мышления, любви к физической культуре и спорту на занятиях и в игровой деятельности

Соответствие антропометрических показателей, выражающих физическое развитие, а также физиологические параметры, характеризующие жизненную деятельность частей тела, являются интегральными показателями, характеризующими здоровье ребенка.

В начале эксперимента было установлено, что физическое развитие детей ЭГ практически неотличимо от физического развития ровесников детей КГ.

Результаты тестирования не выявили статистически значимой разницы

( $P > 0,05$ ) результатов экспериментальной и контрольной группах, что показало их почти одинаковое развитие и правильность организации педагогического эксперимента с методической точки зрения.

В ходе эксперимента у детей, как в контрольной группы (КГ), так и в экспериментальной группы (ЭГ) наблюдалось увеличение длины тела (роста), веса (массы) и ОГК (табл. 7).

В начале эксперимента средняя длина тела составляла  $\bar{X} \pm \sigma = 118,43 \pm 7,41$  см. в ЭГ и  $\bar{X} \pm \sigma = 114,39 \pm 6,44$  см. в КГ, а в конце эксперимента -  $\bar{X} \pm \sigma = 122,74 \pm 7,25$  см. в ЭГ и  $\bar{X} \pm \sigma = 117,86 \pm 6,94$  см. в КГ. Результаты показали, что в обеих группах наблюдался прирост среднеарифметических значений (с.а.з.) результатов. Корреляционный анализ, проведенный по результатам ЭГ, выявил сильную положительную статистическую взаимосвязь между антропометрическими показателями, т.е. обнаружили положительную корреляцию между показателями массы тела и длины ( $r=0,804$ ,  $p < 0,001$ ), массы тела и ОГК ( $r=0,664$ ,  $p < 0,01$ ), длины тела и ОГК ( $r=0,741$ ,  $p < 0,01$ ).

Результаты корреляционного анализа результатов эксперимента свидетельствуют о важности этих показателей для разностороннего гармоничного развития ребенка.

**Таблица 7**

**Анализ показателей физического развития детей 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента (n=25)**

Показатели	Группы	В начале эксперимента		В конце эксперимента		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)	$\bar{X} \pm \sigma$	V (%)		
Масса тела, кг	ЭГ	22,86 ± 1,32	5,77	24,01 ± 1,21	5,04	3,15	<0,01
	КГ	22,97 ± 1,03	4,48	23,61 ± 0,98	4,15	2,21	<0,05
Длина тела, см	ЭГ	118,43 ± 7,41	6,26	122,74 ± 7,25	5,91	2,04	<0,05
	КГ	114,39 ± 6,44	6,07	117,86 ± 6,94	5,89	1,73	>0,05
ОГК, см	ЭГ	58,83 ± 3,14	5,34	60,84 ± 3,15	5,18	2,21	<0,05
	КГ	57,89 ± 3,03	5,23	59,39 ± 3,02	5,09	1,72	>0,05

Оценки статистической достоверности на основе критических значений распределения Стьюдента приростов с.а.з. изученных антропометрических показателей в ходе эксперимента показали более достоверные изменения результатов ЭГ по отношению с результатами КГ. Так, из трех изученных в ходе эксперимента изменений параметров в КГ только в одном случае наблюдался достоверное изменение нормального уровня значимости ( $P < 0,05$  и  $t=2,21$ ), в двух других - не достоверные изменения нормального уровня значимости ( $P > 0,05$  также  $t=1,73$  и  $t=1,72$ ); а в ЭГ в одном из тех же трех параметров наблюдался достоверное изменение хорошего уровня значимости

( $P < 0,01$  и  $t = 3,15$ ), в остальных двух – достоверные изменения нормального уровня значимости ( $P < 0,05$  также  $t = 2,04$  и  $t = 2,21$ ).

Приведенные выше факты, в свою очередь, показывают эффективность примененных в ЭГ двигательных игр и даёт право применения их в процессе развития физических качеств детей.

Таким образом, анализ данных, характеризующих физическое развитие детей ЭГ, показывает, что педагогический процесс, основанный на преобладании подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию, способствует процессу естественного физического развития детей в соответствии с законами онтогенеза.

Выражение антропометрических показателей, определяющих соответствие в физическом развитии, а также частей тела являются интегральными показателями, характеризующими здоровье каждого ребенка, которое неразрывно связано с физиологическими параметрами, характеризующими жизнедеятельность.

Качественные показатели физического развития являются более информативными, чем их среднеарифметические показатели, поэтому особое внимание было уделено оценке соотношения длины тела, веса и физических показателей. Как показывают результаты анализа данных, характеризующих физическое развитие детей ЭГ, педагогический процесс, основанный на преобладании подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию, способствует естественному физическому развитию детей в соответствии с законами онтогенеза.

Для решения поставленных задач анализировался уровень антропометрических параметров детей, участвовавших в исследовательских экспериментах. Обследование проводилось в присутствии педиатра и инструктора по ФК. Таким образом, рост детей оценивался экспертно с привлечением специалистов-медиков.

Результаты испытуемых КГ и ЭГ по выбранным тестам, их статистические характеристики и показатели статистической достоверности разностей с.а.з. результатов КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента приведены в таблице 8.

В начале эксперимента наименьшее значение коэффициента вариации в КГ наблюдался у девочек при выполнении упражнения “Мост из положения лежа на спине” и равнялся  $V = 16,80$  %, в ЭГ при выполнении этого же упражнения  $16,86$  %, а наибольшие показатели в КГ наблюдался у девочек при выполнении упражнения “Бег 30 м.” -  $19,96$  %, в ЭГ - при выполнении мальчиками упражнения “Сохранение равновесия” -  $19,91$  %.

Вместе с этим, оценки статистической достоверности на основе критических значений распределения Стьюдента абсолютных разностей с.а.з. изученных антропометрических показателей в начале эксперимента по всем тестам показали статистические недостоверности разной значимостей (в интервалах  $t = 0,24$  и  $t = 0,92$  а также  $P > 0,8$  и  $P > 0,3$ ) разностей.

Таблица 8.

Сравнение относительных разниц статистических характеристик показателей развития физических качеств мальчиков и девочек КГ и ЭГ 6-7 лет а начале эксперимента (n=25)

№ п/п	Двигательные качества (тесты)	пол	Котрольная группа			Экспериментальная группа			Относительная разниц %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Ловкость, координационные качества:</b>											
1.	Бег на 10 м. между предметами (с.)	М	7,47	1,39	18,61	7,59	1,42	18,71	1,61	0,30	>0,7
		Д	8,65	1,63	18,84	8,83	1,67	18,91	2,08	0,39	>0,6
2.	Сохранение равновесия (с.)	М	50,14	9,79	19,53	49,33	9,82	19,91	1,62	0,29	>0,7
		Д	59,42	11,53	19,40	58,03	11,51	19,83	2,34	0,43	>0,6
<b>Гибкость:</b>											
3.	Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке (см.)	М	7,27	1,29	17,74	7,39	1,32	17,86	1,65	0,33	>0,7
		Д	7,84	1,38	17,60	7,98	1,41	17,67	1,79	0,35	>0,7
4	“Мост” из положения лежа на спине (см.)	М	41,49	7,03	16,94	40,87	6,89	16,86	1,49	0,31	>0,7
		Д	44,83	7,53	16,80	44,32	7,51	16,94	1,14	0,24	>0,8
<b>скорость</b>											
5.	Бег на 30 м. (с.)	М	9,82	1,96	19,96	10,34	2,05	19,83	5,30	0,92	>0,3
		Д	10,24	2,04	19,92	9,98	1,96	19,64	2,54	0,46	>0,6

В конце педагогического эксперимента тесты, изученные в начале эксперимента, были повторены (ретесты) в обеих группах.

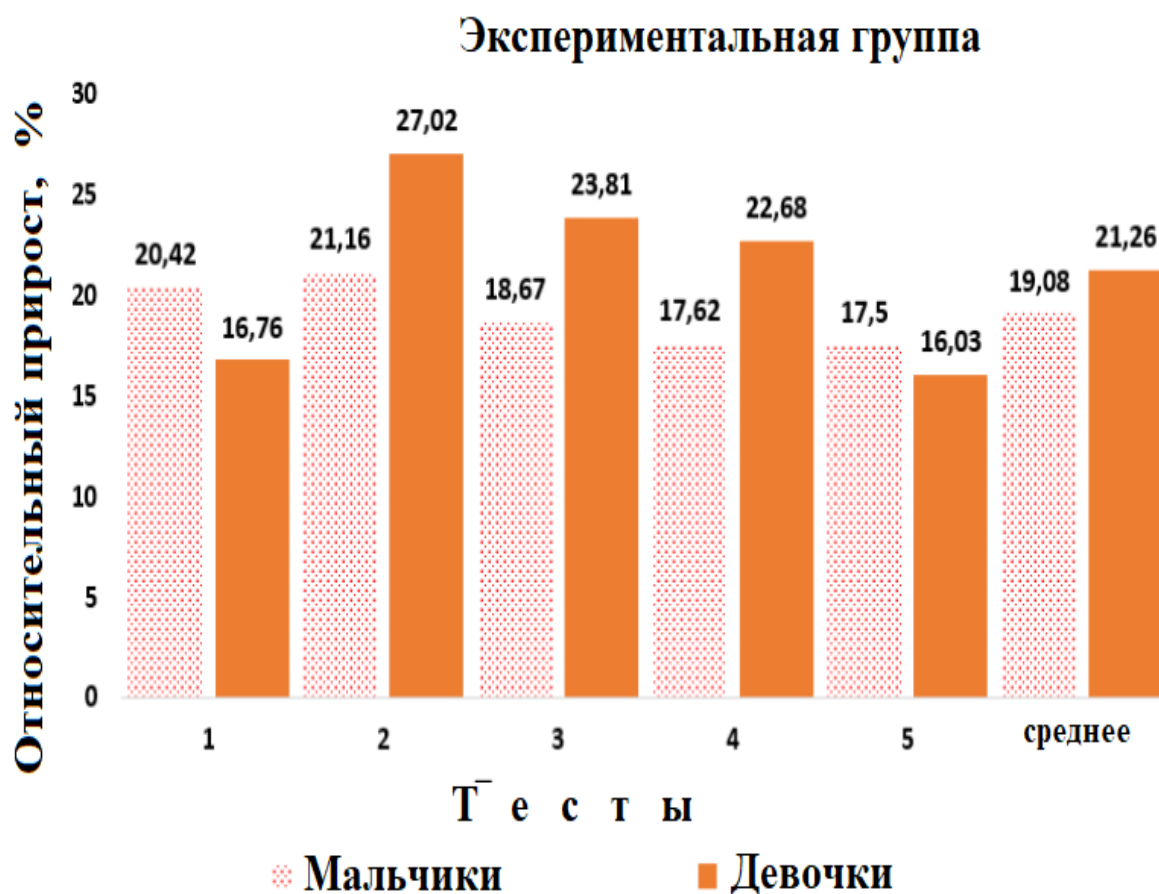
В тестах, характеризующих «ловкость и координационные качества»: в тесте «Бег на 10 м. между предметами» в ЭГ наблюдался относительный прирост с.а.з. к концу педагогического эксперимента по отношению с.а.з. начала эксперимента у результатов мальчиков 20,42 % при статистически достоверном изменении с высокой степенью значимости ( $t=4,33$  и  $P<0,001$ ), а у девочек этот же показатель был равен 16,76 % при достоверном изменении с хорошей степенью значимости ( $t=3,47$  и  $P<0,01$ ) и в тесте «Сохранение равновесия» относительный прирост в ходе эксперимента у мальчиков составил 21,16 % при достоверном изменении с хорошей степенью значимости

( $t=3,46$  и  $P<0,01$ ), у девочек 27,02 % при достоверном изменении с высокой степенью значимости ( $t=4,31$  и  $P<0,001$ ); в тесте «Наклон вперед на гимнастической скамейке», характеризующий «гибкость», относительный прирост у мальчиков составил 18,67 % при достоверном изменении с хорошей ( $t=3,44$  и  $P<0,01$ ), у девочек 23,81 % при достоверном изменении с высокой степенью значимости ( $t=4,32$  и  $P<0,001$ ) а также в тесте «Мост из положения лежа на спине» у мальчиков 17,62 % при хорошей ( $t=3,47$  и  $P<0,01$ ) и у девочек 22,68 % достоверном изменении с высокой степенью значимости ( $t=4,34$  и  $P<0,01$ ); в упражнении «бег на 30 метров», характеризующем качество «быстроты», относительный прирост составил у мальчиков 17,50 % и у девочек 16,03 % при достоверном изменении с хорошими степенями значимости ( $t=3,46$  и  $t=3,15$ ; при  $P<0,01$ ) (табл. 9 ва диаграмма-1).

**Таблица 9**

**Динамика относительного прироста показателей развития физических качеств мальчиков и девочек 6-7 лет экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (n=25)**

№ п/п	Двигательные качества (тесты)	пол	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Относительный прирост %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Ловкость, координационные качества:</b>											
1.	Бег на 10 м. между предметами (с.)	М	7,59	1,42	18,71	6,04	1,09	18,05	20,42	4,33	<0,001
		Д	8,83	1,67	18,91	7,35	1,33	18,10	16,76	3,47	<0,01
2.	Сохранение равновесия (с.)	М	49,33	9,82	19,91	59,77	11,44	19,14	21,16	3,46	<0,01
		Д	58,03	11,51	19,83	73,71	14,11	19,14	27,02	4,31	<0,001
<b>Гибкость:</b>											
3.	Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке (см.)	М	7,39	1,32	17,86	8,77	1,51	17,22	18,67	3,44	<0,01
		Д	7,98	1,41	17,67	9,88	1,69	17,11	23,81	4,32	<0,001
4	“Мост” из положения лежа на спине (см.)	М	40,87	6,89	16,86	48,07	7,75	16,12	17,62	3,47	<0,01
		Д	44,32	7,51	16,94	54,37	8,82	16,22	22,68	4,34	<0,001
<b>скорость</b>											
5.	Бег на 30 м. (с.)	М	10,34	2,05	19,83	8,53	1,63	19,11	17,50	3,46	<0,01
		Д	9,98	1,96	19,64	8,38	1,61	19,21	16,03	3,15	<0,01



**1-диаграмма. Относительный прирост показателей развития физических качеств мальчиков и девочек 6-7 лет экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (%)**

В тестах, характеризующих «ловкость и координационные качества»: в тесте «Бег на 10 м. между предметами» в КГ наблюдался относительный прирост с.а.з. к концу педагогического эксперимента по отношению с.а.з. начала эксперимента у результатов мальчиков 10,17 % при статистически достоверном изменении с нормальной степенью значимости ( $t=2,06$  и  $P<0,05$ ), а у девочек этот же показатель был равен 9,36 % при недостоверном изменении с хорошей степенью значимости ( $t=1,87$  и  $P>0,05$ ) и в тесте «Сохранение равновесия» относительный прирост в ходе эксперимента у мальчиков составил 10,17 при недостоверном изменении с нормальной степенью значимости ( $t=1,77$  и  $P>0,05$ ), у девочек 11,66 % при достоверном изменении с нормальной степенью значимости ( $t=2,03$  и  $P<0,05$ ); в тесте «Наклон вперед на гимнастической скамейке», характеризующий «гибкость», относительный прирост у мальчиков составил 9,77 % при недостоверном изменении с нормальной ( $t=1,89$  и  $P>0,05$ ), у девочек 10,71 % при достоверном изменении с нормальной степенью значимости ( $t=2,08$  и  $P<0,05$ ) а также в тесте «Мост из положения лежа на спине» у мальчиков 9,50 % при недостоверном изменении с нормальной ( $t=1,93$  и  $P>0,05$ ) и у девочек 11,62 % при достоверном изменении с нормальной степенью значимости ( $t=2,35$  и  $P<0,05$ ); в упражнении «бег на 30 метров», характеризующем качество «быстроты», относительный прирост составил у мальчиков 9,16 % при

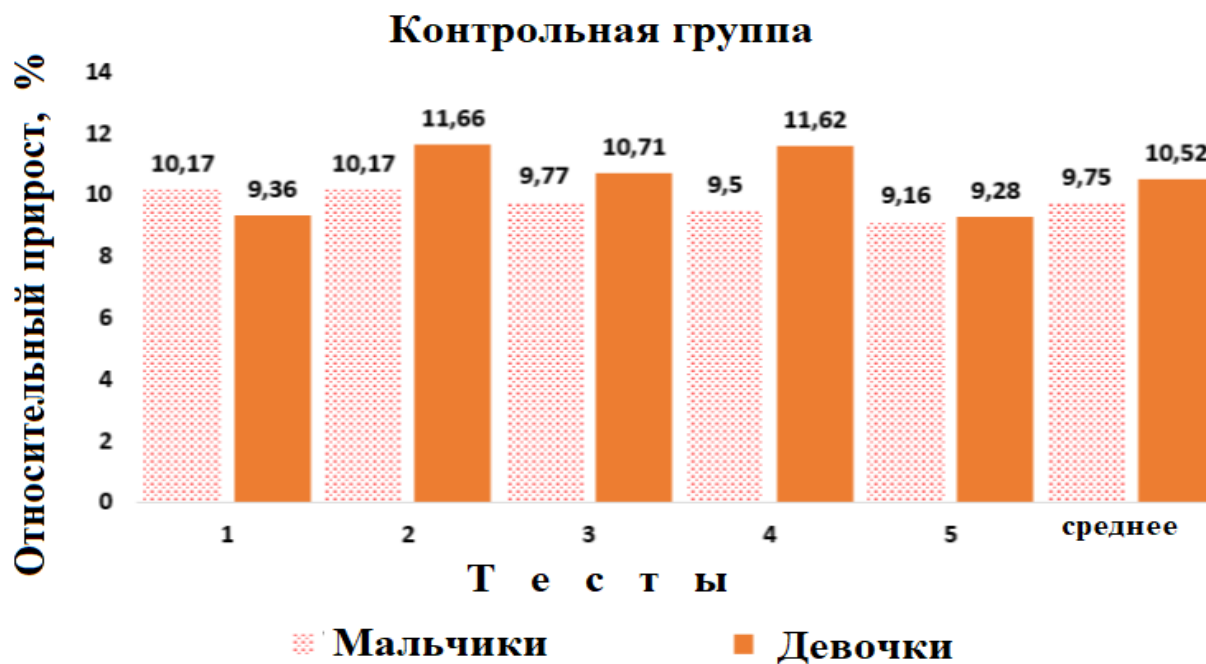


недостовверном изменении с нормальной (t=1,72 и P>0,05) и у девочек 9,28 % при недостатовверном изменении с нормальной степенью значимости (t=1,75 при>0,05) (табл. 10 и диаграмма-2).

**Таблица 10**

**Динамика оносительного прироста показателей развития физических качеств мальчиков и девочек 6-7 лет контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (n=25)**

№ п/п	Двигательные качества (тесты)	пол	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Относительный прирост %	t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Ловкость, координационные качества:</b>											
1.	Бег на 10 м. между предметами (с.)	М	7,47	1,39	18,61	6,71	1,21	18,03	10,17	2,06	<0,05
		Д	8,65	1,63	18,84	7,84	1,43	18,24	9,36	1,87	>0,05
2.	Сохранение равновесия (с.)	М	50,14	9,79	19,53	55,24	10,59	19,17	10,17	1,77	>0,05
		Д	59,42	11,53	19,40	66,35	12,64	19,05	11,66	2,03	<0,05
<b>Гибкость:</b>											
3.	Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке (см.)	М	7,27	1,29	17,74	7,98	1,37	17,17	9,77	1,89	>0,05
		Д	7,84	1,38	17,60	8,68	1,48	17,05	10,71	2,08	<0,05
4	“Мост” из положения лежа на спине (см.)	М	41,49	7,03	16,94	45,43	7,39	16,27	9,50	1,93	>0,05
		Д	44,83	7,53	16,80	50,04	8,11	16,21	11,62	2,35	<0,05
<b>скорость</b>											
5.	Бег на 30 м. (с.)	М	9,82	1,96	19,96	8,92	1,73	19,39	9,16	1,72	>0,05
		Д	10,24	2,04	19,92	9,29	1,78	19,16	9,28	1,75	>0,05



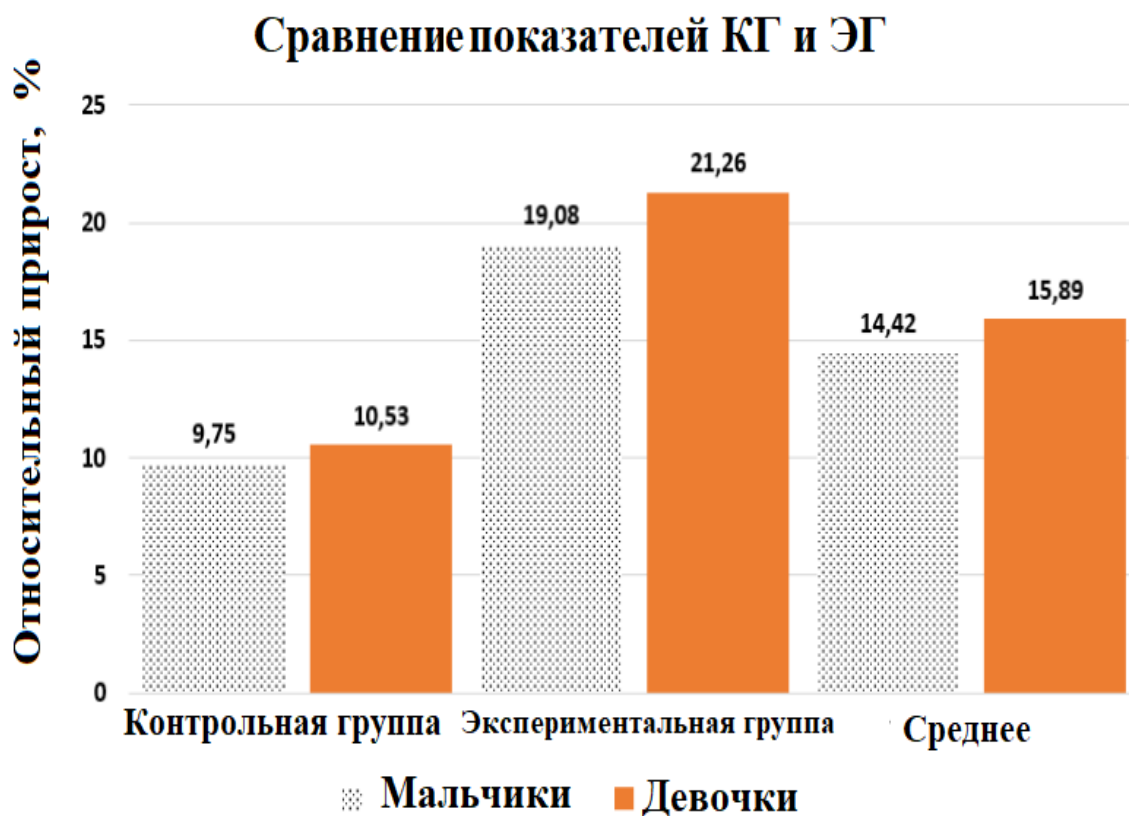
**2-диаграмма. Относительный прирост показателей развития физических качеств мальчиков и девочек 6-7 лет контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (%)**

Среднее значение относительных приростов результатов с.а.з. всех изученных характеристик развития физических качеств мальчиков 6-7 лет ЭГ ходе эксперимента составил 19,08%, у девочек - 21,26%. Эти показатели почти в 2 раза выше соответствующих показателей в КГ (9,75 % и 10,53%) соответственно, в 1,956 и 2,019 раза, соответственно (3-диаграмма).

К концу педагогического эксперимента относительные приросты из числа статистических характеристик развития физических качеств детей - с.а.з. результатов ЭГ по отношению с.а.з. результатов КГ значительно увеличились по сравнению с начальными. Так, среднее относительных приростов характеристик развития физических качеств детей - с.а.з. результатов ЭГ по отношению с.а.з. результатов КГ в начале эксперимента составил 2,17 %, а в конце эксперимента он был равным 8,79 %, т.е. значительно увеличилось по сравнению с начальным значением.

Эти и перечисленные выше факты, то есть динамика относительных изменений в развитии физических качеств детей ЭГ в процессе педагогического эксперимента по сравнению с достаточно низкими и статистически недостоверными показателями КГ, свидетельствуют об эффективности программы “Веселых игр” примененной в ЭГ. Анализ эффективности и широкого использования подвижных игр и игровых упражнений и результатов педагогических исследований позволил сделать выводы о их положительном влиянии на личность ребенка. Положительный эффект от этой деятельности выразился в повышении показателей их здоровья ( $P < 0,05$ ), что отражается на улучшении физического развития и социального здоровья детей.

Научное обоснование логической взаимозависимости этих показателей позволяет комплексно оценить эффективность подвижных игр.



**Диаграмма 3. Положительная относительная динамика роста показателей детей КГ и ЭГ за время эксперимента по сравнению с началом эксперимента (%).**

Из 10 показателей по оценке статистических достоверностей абсолютных изменений результатов изученных тестов в КГ и ЭГ на основе критических значений Стьюдента в КГ 4 изменения в ходе эксперимента оказались при нормальном ( $P < 0,05$ ) уровне значимости статистически достоверными, остальные 6 при нормальном ( $P > 0,05$ ) уровне значимости статистически недостоверными; а в ЭГ из этих же 10 показателей 4 были при высоком ( $P < 0,001$ ) уровне значимости и остальные 6 при хорошем ( $P < 0,01$ ) уровне значимости статистически достоверными.

## ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. Анализ научно-исследовательской и методической литературы показывает, что в системе дошкольного образования существует необходимость внедрения новых научных подходов по физическому развитию детей и приобретению ими необходимых двигательных навыков. Вместе с этим, недостаточность проведенных исследований, направленных на разработку методических поддержка определила необходимость проведения исследований в этом направлении.

2. Физическое воспитание детей имеет важное значение в системе дошкольного образования, в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, формируются физиологические функции организма, формируются двигательные качества и навыки, необходимые для всестороннего физического развития человека. Определено, что многие дети не могут достичь высоких результатов в беге, прыжках и метаниях из-за недостаточного развития основных двигательных навыков, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость.

3. Использование подвижных игр как источника всестороннего физического развития детей в семье и детском саду показало возможности резкого развития двигательных качеств детей дошкольного возраста. В целях развития физических качеств детей дошкольного возраста с учетом видов, особенностей и выполнения подвижных игр была разработана картотека, направленная на целенаправленный отбор и руководство простыми и сложными действиями в парах или индивидуально по творческим, сюжетным и спортивным элементам.

4. Разработаны виды вариативных занятий, направленных на укрепление в совершенной степени без перегрузки суставов и пропорциональное развитие напряженности мышц в статическом состоянии совместно с дыханием при помощи нетрадиционной гимнастике (калланетика и бодифлей) в процессе обучения детей дошкольного возраста.

5. В ходе эксперимента было установлено, что программа «Веселые игры» эффективнее по сравнению с образовательной программой существующей в ДОО. Согласно результатам анализа еще одной причиной этого является созданная на основе зарубежного опыта государственная программа «Илк кадам», основным направлением которой является центр науки и природы, центр языка и речи, центр ролевых и сюжетных игр, центр искусства, строительства, композиции, математики и эти центры ориентированы на образовательные процессы. А с программой «Весёлые игры», на основе календарного плана (плана основных видов движения), были достигнуты развитие быстроты, ловкости, гибкости, повышение двигательной активности детей всех групп на 7-8 %, и в то же время значительно уменьшение недотачи двигательности.

6. Анализ эффективности использования и широкого внедрения

подвижных игр и игровых упражнений в физкультурно-оздоровительную и дополнительную образовательную деятельность в дошкольной образовательной организации и анализ результатов педагогического исследования позволил сделать вывод о его положительном влиянии на личность ребенка. Положительный эффект данной деятельности повысил показатели здоровья детей ( $P < 0,05$ ), что нашло отражение в улучшении физического развития. Научное обоснование логической взаимосвязи этих показателей позволяет комплексно оценить эффективность активных игр.

7. В результате педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали следующие результаты относительного прироста в ходе эксперимента: за 1 упражнение: «Бег на 10 м. между предметами» - 20,42 % у мальчиков и 16,76 % у девочек, 2 упражнение: «Сохранение равновесия» мальчики 21,16 %, девочки 27,02 %; 3 упражнение - наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке - 18,67% мальчики и 23,81 % девочки, за 4 упражнение: «Мост из положения лежа на спине» - , соответственно, 17,62 % и 22,68 %; за 5 упражнение: бег на 30 м -, соответственно, 17,50 % и 16,03 %. По сравнению с контрольной группой (средний относительный прирост 10,14 %) у детей экспериментальной группы (20,17 %) отмечено достоверное улучшение показателей физической подготовленности при выполнении специальных тестовых упражнений. Достоверный прирост показателей физической подготовленности в Эг отмечен во всех проведенных тестах ( $P < 0,01$  и  $P < 0,001$ ), в КГ ( $P < 0,05$  и  $P > 0,05$ ).

8. В результате разработки занятий детской йогой, направленной на развитие мелких мышечных групп и оздоровительного стретчинга, состоящей из гимнастических видов, направленного на повышение эластичности мышц при выполнении основных видов движений, указанных для детей дошкольного возраста, установлено что двигательная активность улучшилась на 10,5%. Исходя из этих показателей, можно сделать вывод, что примененные средства и методы являются эффективными.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В системе дошкольного физического воспитания в процессе оздоровительных занятий следует подчеркивать баланс между компонентами подвижных игр, игровых упражнений и физкультурно-оздоровительной деятельности, то есть равному распределению физических нагрузок в зависимости от возраста детей; последовательности, легкости и регулярности подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие двигательных качеств; необходимо сохранять разнообразие предлагаемых материалов, их последовательность и продолжительность усвоения.

2. Выбор средств для подвижных игр и физкультурно-оздоровительных занятий должен соответствовать возрасту детей, их физической подготовке, индивидуальным характеристикам и навыкам. В физкультурно-оздоровительном процессе ДОУ рекомендуется использовать определенные средства подвижных игр и игровых упражнений, адаптированных для детей дошкольного возраста.

3. При выборе методики обучения в процессе практической деятельности основное внимание должно уделяться возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся детей, их интересам, физической подготовленности, целям, задачам занятия, методам обучения двигательным и игровым упражнениям, мастерству педагога, его специальным знаниям и практическим навыкам в сфере физического воспитания, подвижных игр и игровых упражнений.

4. На занятиях физического воспитания в ДОУ при организации подвижных игр занятия необходимо сформировать с учетом эмоционального, речевого и двигательного опыта ребенка; обучение должно быть методологически обоснованным, с учетом цели и характеристики выполняемых двигательных действий, которые, в свою очередь, будут служить дополнительным и эффективным средством для оптимизации физического и психического состояния занимающихся.

5. Специалистам, привлеченным в сферу физического воспитания детей дошкольного возраста, при реализации программ, направленных на оздоровление и развитие физических качеств, повышение двигательной активности детей за счет целевого использования подвижных игр и игровых упражнений, рекомендуется начинать с курсов повышения квалификации, это в свою очередь, обеспечит профессиональные компетенции в области физического воспитания.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**ARIPOVA VASILA BAHTIYAROVNA**

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF PRESCHOOL  
CHILDREN THROUGH OUTDOOR GAMES**

**13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON  
PEDAGOGICAL SCIENCES**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2020.4.PhD/Ped2018**

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)), as well as the information and educational portal at ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific supervisor:**

**Yarashev Komiljon Dexkonovich**  
candidate of pedagogical sciences, professor

**Official opponents**

**Usmonxo'jaev Talat Saidovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Abdullaev Mehriddin Zhunaydillaevich**  
Doctor of Philosophy in Educational Sciences (PhD), Professor

**Leading organization:**

**Chirchik State Pedagogical University**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 year at \_\_\_\_\_ o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz).)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical Education and Sport under №\_\_\_\_\_, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical Education and Sport.)

Abstract of the dissertation sent out on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 year.  
[Registry record №\_\_\_ on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 year.]

**M.R.Boltabayev**

Deputy Chairman of the scientific council  
awarding of scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.X.Mirjamolov**

Scientific Secretary of the scientific council for  
awarding scientific degrees  
doctor of Philosophy sciences (PhD), docent

**F.A.Kerimov**

Chairman of the Scientific Seminar of the scientific  
council for awarding scientific degrees,  
doctor of pedagogy, professor



## INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

**The aim of the research work** is to develop the physical qualities of preschool children by applying outdoor games and non-traditional gymnastics.

**The object of the research work** is the process of physical education of preschool children.

**The subject of the research** is the process of using outdoor games for the development of physical abilities of preschool children.

**Scientific novelty of the research** is as follows:

to develop the physical qualities of preschool children, taking into account the types, characteristics, performance of movement games, the opportunity of their physical indicators' development has been expanded due to the development of a card file aimed at the purposeful selection and orientation of simple and complex actions in pairs or singles according to creative, plot, sports elements;

expanded the possibilities of formation growth during training, non-traditional gymnastics (callanetics and bodyfly) through the development of micro-exercises aimed at ideal strengthening of the muscular apparatus without overloading the joints and proportional development of muscle tension in a static state with breathing;

developed motor activity through the introduction of fitness-stretching, consisting of gymnastic types aimed at increasing muscle elasticity, and children's yoga classes aimed at developing small muscle groups, while performing the main types of movement indicated for preschool children

developed the training program "Funny Games" for the level of necessary motor activity development for teaching motor games aimed at developing the physical abilities of children in a preschool educational organization.

**Implementation of the research results:** based on pedagogical experiment devoted to development of preschool children's physical abilities with the help of active games:

proposals for the use of outdoor games card index, aimed at the targeted selection and focus on outdoor games on the development of the physical qualities of preschool children, taking into account the types, characteristics, and their implementation, are included in the content of the textbook "Physical culture and sports (Gymnastics)" (Higher and secondary specialized education of the Republic of Uzbekistan according to the order of the Ministry No. 441 of October 20, 2021, certificate No. 441-028). As a result, the physical abilities of preschool children improved by 10.5%;

during training, perfectly strengthens the muscular apparatus without overloading the joints, and proposals have been introduced for the use of microtraining aimed at the proportional development of muscle tension in a static state, together with breathing of the educational and training process in physical culture of the Uchtepa district state organization of preschool education No. 604 (certificate No. 03-17-02-3354 of the Ministry of Tourism and Sports of the

Republic of Uzbekistan dated July 29, 2021). As a result, 25% of the correct formation of children's growth was achieved;

in the educational process on physical education of the Uchtepa district state organization of preschool education No. 2, proposals have been introduced for the use of stretching exercises and children's yoga, aimed at increasing muscle elasticity when performing the main types of movements indicated for preschoolers. 604 (03 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan dated July 29, 2021 No. 17-02-3354). As a result, the activity of the physical development of preschoolers changed by 10.5%;

the program of training in motor games aimed at developing the physical abilities of children of the preschool educational organization "Fun Games" is integrated into the content of the textbook "Physical culture and sports (gymnastics)" (according to the order of the Ministry of Higher Education). and Secondary specialized education of the Republic of Uzbekistan No. 441 dated October 20, 2021, certificate No.-028). As a result, it was achieved that the organization of work in the field of physical education in the Uchtepa district increased by an average of 10%.

**The structure and volume of the dissertation:**

The dissertation consists of an introduction, four chapters, 123 pages of text, 7 figures, 12 tables, conclusions, practical recommendations, a list of used literature and applications.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Aripova V.B. The important of outdoor games in the formation of motor skills in preschool children// Eurasian journal of sport sciences// Volume 1 number 7, 2021 Part I 2-17-2021. P.39-43 [13.00.00 №3].

2. Арипова В.Б. Мактабгача ёшдаги болаларда асосий ҳаракат турлари ва жисмоний сифатларини ривожланиш хусусиятлари. // Фан-спортга илмий назарий журнали. – Чирчиқ, 2021. - №1. Б. 49-51. [13.00.00 №16].

3. Арипова В.Б. Роль подвижных игр в развитии основных движений и воспитании детей. // Педагогика илмий-назарий ва методик журнали. – Чирчиқ, 2021. - №1. Б. 85-88. [13.00.00 №6].

4. Арипова В.Б. Совершенствование двигательных потенциала учащихся с применением средств специально-оздоровительной направленности. «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения». Материалы X научно-практической конференции с международным участием. Москва 2020 года. Б. 217-219.

5. Арипова В.Б. Значение подвижных игр в формировании двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста. «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященная году науки и технологий. IX научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. Казань 23 апреля 2021 года, Б. 554-557.

6. Арипова В.Б. Мактабгача таълимда миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш йўллари. “Муассасаларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш муаммолари” Республика илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. УзДЖТСУ, 2020 йил 27-28 ноябрь, Б. 24-26.

7. Арипова В.Б. Мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш. “Жисмоний тарбия, спорт соҳасидаги муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман тўплами. УзДЖТСУ, 2022 йил 22 октябрь Б. 133-135.

**II бўлим [II часть; II part]**

8. Aripova V.B. “Жисмоний тарбия ва спорт (Гимнастика)” Ўқув қўлланма 2021 йил 160 - б

9. Aripova V.B. Concept of technology of physical education of children of senior preschool age 5-6 years by means of national and outdoors games of sport orientation// international Scientific journal. Theoretical and Applied sciences// Volume 91. Issue 11, 2020. I 2308-4944. P.116-120.

10. Арипова В.Б., Сангинов. Н. Development Factor Of Explosive Power In

Wrestling National Sport. "International Journal of Research".2020 йил феврал. Б607-611.

11. Болаларда аэробика машқлари орқали ҳаракат координацион сифатларини ривожлантириш. "Соғлом турмуш тарзи ва оммавий спортни ривожланишининг замонавий шароитларда гимнастиканинг ўрни" Халқаро илмий-амалий анжумани. Чирчиқ, 2021 йил 17-18 декабр.Б78-81.

12. Арипова В.Б. Физическое воспитание и здоровье студентов в вузах. Тиббиётда масофавий таълим. Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари тўплами. Тошкент, 2021 йил, Б. 28-29.

13. Арипова В.Б., Усманходжаева А.А. Использование средств бодифитнеса для коррекции физического развития студенток Ташкентской Медицинской Академии на занятиях по физической культуре. Международная научно-практической конференции Минск-Ташкент, 28 мая 2020 г. С. 175-177

14. Арипова В.Б.Ҳаракатли ўйинлар воситасида мактабгача ёшдаги болаларни эстетик тарбиялаш талаблари. "Замонавий узлуксиз таълим сифатини ошириш: инновация ва истиқболлар" Халқаро илмий-амалий масофавий конференция, Тошкент, 2020 йил 24 апрел,Б211-213.

15. Арипова В.Б. Совершенствование дивагателной активности страших школьниц средствами gopeskipping. "Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар" мавзусида онлайн Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро, 2020 йил 6 май, Б96-98.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

**Босмахона лицензияси:**



**9338**

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоғи: 4. Адади 100 дона. Бюортма № 48/22.

Гувоҳнома № 851684.  
«Тірографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.