

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR
BERUVCHI PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. RAQAMLI ILMIY KENGASH**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

RUSTAMOV AKBAR ASKAROVICH

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAXSUS MASHQLAR
ORQALI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USLUBIYATINI
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Buxoro – 2025

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

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

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD)
on pedagogical sciences**

Rustamov Akbar Askarovich

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maxsus mashqlar orqali harakat faolligini
oshirish uslubiyatini takomillashtirish3

Рустамов Акбар Аскарлович

Совершенствование методики повышения двигательной активности детей
дошкольного возраста посредством специальных упражнений25

Rustamov Akbar Askarovich

Improving the method of increasing the movement activity of preschool children
through special exercises49

E'lon qilingan ishlar ro'yxati

Список опубликованных работ
List of published works.....53

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR
BERUVCHI PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. RAQAMLI ILMIY KENGASH**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

RUSTAMOV AKBAR ASKAROVICH

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAXSUS MASHQLAR
ORQALI HARAkat FAOLLIGINI OSHIRISH USLUBIYATINI
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Buxoro – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.4.PhD/Ped8889 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Buxoro davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengashning veb-sahifasida www.buxdu.uz hamda "ZiyoNET" Axborot-ta'lim portalida (www.ziynet.uz) manzillariga joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Saidov Izzatillo Istamovich

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
professor

Rasmiy opponentlar:

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Haydarov Baxtiyor Tojiyevich

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Termiz davlat pedagogika instituti

Dissertatsiya himoyasi Buxoro davlat universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil "18" 10 soat 13⁰⁰ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

Dissertatsiya bilan Buxoro davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (439 raqami bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: (0365) 221-29-14.

Dissertatsiya avtoreferati 2025 yil "6" 10 kuni tarqatildi.

(2025 yil "18" 10 dagi 006 raqamli reestr bayonnomasi).



M.J.Abdullayev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

A.E.Sattorov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy
kengashi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

R.S.Shukurov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
qoshidagi Ilmiy seminar raisi pedagogika
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida maktabgacha ta'lim tizimi tarbiyalanuvchilari harakat faolligini oshirish va ularning salomatlik darajasini yaxshilash, ta'limining eng quyi bosqichidan boshlab zamonaviy usullar orqali tashkil qilish bugungi kunda eng muhim va dolzarb vazifa sifatida qolmoqda. Rivojlangan mamlakatlarning maktabgacha ta'lim tizimida bolalarga jamiyatda o'z pozitsiyasini aniqlashda shaxs sifatida o'zlarini ko'rsatishi uchun zamonaviy innovatsion vositalardan foydalanish zarurati paydo bo'lmoqda. Bunday yondashuvning maqsadi maktabgacha ta'limning asosiy vazifalari bo'yicha shaxsning harakat faolligini rivojlantirish uchun eng qulay sharoitlar bilan ta'minlashdan iborat.

Jahonning yetakchi ilmiy tadqiqot markazlarida maktabgacha yoshdagi bolalarning faol hayot kechirishini ta'minlash, ularni virtual olamdan ijtimoiy hayotga qiziqtirish, yosh avlodni jismoniy, aqliy va ruhiy jihatdan sog'lom, barkamol shaxslar sifatida rivojlantirish, jismoniy imkoniyatlariga qarab sport turlariga yo'naltirish kabi masalalar muhim o'rin tutmoqda. Ayrim ilmiy tadqiqotlarning natijalari ijobiy bo'lishiga qaramay, bola shaxsining jismoniy rivojlanishiga to'sqinlik qilayotgan omillar mavjudligi qayd etilmoqda. Bunga faol harakatni rag'batlantirish, kam harakatsizlikni bartaraf etish, ota-onalarning e'tiborsizligi va bolalarni sog'lomlashtirish mezonlarining yetarlicha yoritilmasligi sababli bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan dolzarb masalalar bo'yicha muntazam ravishda ilmiy izlanishlarni olib borish zarurligi ta'kidlanmoqda.

Respublikamizda maktabgacha ta'lim tashkilotlari tizimini takomillashtirish, bolalarning qiziqishi, iqtidori, ruhiy va jismoniy xususiyatlari rivojlantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "Jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, mustaqil fikrlaydigan, chuqur bilim va zamonaviy dunyoqarashga ega Vatanimizning taqdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir bo'lgan barkamol yosh avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazish"¹ kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Ushbu masalalarni bosqichma-bosqich amalga oshirish, maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish, harakat faolligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish hamda kundalik hayotda zaruriy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimli ravishda olib borilmoqda. Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tarbiyalanuvchilarining yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda harakat faolligini oshirish va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha zamonaviy ilmiy tadqiqotlarni olib borish soha olimlari va mutaxassislari oldidagi muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-son farmoni, 2017-yil 9-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan isloh qilish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261-son, 2018-yil

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2018 yil 30 sentabrdagi PQ-3955-son Qarori. Lex.uz. 1-bet

30-sentabrdagi «Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ-3955-son Qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirining 2018-yil 18-iyundagi 1-son "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari", O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limini rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQ-241-sonli qarori hamda 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston-2030 strategiyasi to'g'risida"gi PF-158-sonli farmoni va mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning: «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy – ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» bilan bog'liq ustuvor yo'nalishi bo'yicha amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyalash masalalariga oid qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Jumladan, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha A.N. Livitskiy, D.D. Sharipova, R.S. Salomov, D.N. Raxmatova, D.X. Umarov, N.M. Muhitdinova, L.Z. Xolmurodov²; maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda bolalarda harakat ko'nikma va malakalarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish bo'yicha M.M. Masharipova, S.T. Islomova, N.N. Djamilova, T.S. Usmonxo'jayev, M.M. Nuriddinova, maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastik mashqlarni qo'llash yuzasidan M.N. Umarov, G.X. Xolboeva, M.Z. Jo'rayeva hamda boshqa mamlakatimiz olimlari va mutaxassislari tomonidan izlanishlar olib borilgan.³

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni ruhiy rivojlanish jarayonlari va o'yinlarni bog'liqligi bo'yicha F.G. Frolov, G.P. Yurko, D.V. Mendjeriskaya, D.V. Xuxlaeva, N.T. Lebedeva, L.D. Glazrina; maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy rivojlanishida o'yinlarning ta'siri hamda harakatlanish faoliyati bolalarning muloqatchanligini rivojlantirish bo'yicha D.I. Gasanova, T.A. Semyonova, L.V. Kapilevich, V.I. Andreev, Y.N. Toskaya, T.I.

² Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995.-. 458 б.; Шарипова Д.Д. Валеология асослари. Т.: 2011.-.226 б.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. Т.: -2014.-.220 б.; Raxmatova D.N. va bosh. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Ch.: 2019.-.235 б.; Umarov D.X., Xolmurodov L.Z. Makabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. Darslik. 2022..327 б.;

³ Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Пед.фан.бўй.фал.док.дисс. Т.: 2006.-.135 б.; Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. Т.: "Ilm Ziya" nash. 2006.-.148 б.; Джамилова Н.Н. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия.Т.: 2011.- 187 б.; Umarov M.N. Gimnastika. Toshkent 2015.-.400 б.; Усмонходжаев Т.С. ва бош Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2019. – .178 б.; Нуриддинова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси. PhD. дис.... Чирчиқ 2020.- Б 57-63.; Холбоева Г.Х. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар ҳаракат фаоллигини оширишда дастлабки гимнастика машғ'улотларини такомиллаштириш механизмлари. PhD. дис.автор. Ч.: – 2021. -.25 б.

Osokina, D.B. Elkonin va boshqa soha mutaxassislari tomonidan ilmiy-tadqiqotlar olib borilib chuqur o'rganilgan⁴.

Xorij olimlaridan S. Yilmaz, G.L.Lendret, O.P. Bauer, K. Stanberry, S.L.Crogh yirik motorika, ya'ni bolalarning katta motor qobiliyatlari va harakat faolligining umumiy rivojlanish jarayoniga ta'siri masalalarini⁵ S.X. Ballok, B.X. Djons, Dj. Gilkrist, S.V. Marshall, G.D.Myer, N.M Edvards, T.M Best kabi olimlar esa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan bolalar hech qachon harakat qobiliyatlari nuqtai nazaridan o'zlarining genetik salohiyatini to'liq rivojlantirmaydi hamda yuqori darajadagi harakat faolligi kuzatilmaydi, degan dalilni ilgari surgan.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish borasida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsada, ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash, bolalarni har tomonlama rivojlantirish hamda hayot uchun zarur bo'lgan dastlabki harakat ko'nikma va malakalari hamda jismoniy harakat faolligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar yetarlicha amalga oshirilmagan. Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash tizimida harakat faolligini oshirishga qaratilgan zamonaviy ishlanmalar ham yetarli darajada ishlab chiqilmagan va joriy etilmagan.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya Buxoro davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq VI/I.3. «O'zbekistonda maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini pedagogik texnologiyalar va dasturlarni ishlab chiqish» mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni tizimli qo'llash orqali ularning harakat faolligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat tayyorgarligini takomillashtiruvchi maxsus vositalar orqali harakat ko'nikmalarini rivojlantirish;

5-6 yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari inobatga olingan holda murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarda tana mushaklarini cho'zish va nafas olish mashqlaridan iborat maxsus tiklovchi mashqlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish;

⁴ Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983.-.247.с; Менджеричкая Д.В. Воспитателю о детской игре. М.: 1984.-.236 с.; Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: 1984.-.206 с.; Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников М.: 1999.- 11 с.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.:1999.- 247 с.; Гасанова Д.И. Психотехнические игры как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Авто...дисс. кад.пед.ноук. М.: 2000.-.25 с.; Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. М.: 2007.-.242 с.; Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Томск: ТПУ, 2008. -102 с.; Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста. Авто...дисс. кад.пед.ноук. М.: 2011.-.26 с. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: 2014.-.231 с.; Элконин Д.Б. Психология игры. 2014.-.208 с.

⁵ Bauer O.P. Outdoor and sports games in the professional training of specialists in physical culture of preschoolers. Avto...diss.PhD. 2011.-.28 p. Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler.A.:2018.-.323 p.; Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. G.:2019.-.222 p.; Yilmaz S. Environment and Outdoor.

maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining harakatlarni muvofiqlashtirish va maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni integral qo'llash metodikasini ishlab chiqish;

5-6 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish modulini takomillashtirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni, o'yin va sayr faoliyati olingan.

Tadqiqotning predmeti maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni qo'llash asosida harakat faolligini oshirish uslubiyatini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, anketa-so'rovnomalar, antropometriya, pulsometriya, pedagogik tadqiqot va matematik-statistik usullar tadqiqot jarayonida qo'llanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat tayyorgarligini takomillashtiruvchi maxsus vositalar (bayroqlar, gimnastika tayoqchasida burilishlar, kubiklarni ko'tarish, halqa va to'plar) orqali harakat ko'nikmalarini, bajarish vaqti (davomiyligini asta-sekin oshirish) hamda harakatlarni takrorlash sonini ko'paytirish hisobiga harakat faolligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy harakatini tiklash hamda harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida, yosh xususiyatlari inobatga olingan holda murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarda tana mushaklarini cho'zish (statik, dinamik) va nafas olish mashqlaridan iborat maxsus tiklovchi (chuquroq va sekin, qorin, nafasni ushlab turish, ritmli nafas olish) mashqlarni har bir mashg'ulotga tizimli kiritish hisobiga harakatlarga tezkor moslashish imkoniyatlari oshirilgan;

maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining harakatlarni muvofiqlashtirish va maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda murakkab o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashishga qaratilgan (maxsus to'plar, reaktiv yugurish, turli yuzali yugurish (qum, trava, beton) elementlari, murakkab koordinatsion harakat kabi) maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni integral qo'llash hisobiga koordinatsion qobiliyatlari rivojlantirilgan;

5-6 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish moduli tarkibiga motivatsion, produktiv va reproduktiv darajadagi baholash komponentlarni kiritish hisobiga bolalarning kompetensiyaviy yondashuv va ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyati oshiriladi;

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

pedagogik kuzatuv, so'rovnomalar, amaldagi tadqiqotlar asosida yaratilgan texnologiyalar va pedagogik tadqiqotlardan olingan natijalarga tayangan holda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasini qo'llash mexanizmi va metodikasi barcha turdagi maktabgacha ta'lim tashkilotlari, oilalar, turli ijodiy va sport markazlarida ta'lim-tarbiya jarayonida keng qo'llanilgan;

tadqiqotning nazariy ma'lumotlaridan pedagogika oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va maktabgacha ta'lim yo'nalishida o'qiyotgan

talabalar, maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglari hamda maktabgacha malaka oshirish institutlari xodimlarining malakasini oshirish va qayta tayyorlash kurslarida, ommaviy maktabgacha va oilaviy ta'lim amaliyotida foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotning izchil bajarilganligi, mantiqiy yondashuvga ega ekanligi, uslublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to'liq mos kelishi, ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarga va ularning mualliflari bo'lgan respublikamiz hamda xorijiy olimlarning ilmiy xulosalari va tavsiyalariga asoslanganligi, tadqiqot-sinov ishlarida olingan ma'lumotlar va natijalarning kompyuter texnikasining ma'lum dasturlaridan foydalanib matematik-statistik tahlil usullarida qayta ishlov berilganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy tavsiyalar maktabgacha ta'lim metodikasi va jismoniy tarbiyaning konseptual muammolarining yechimiga yo'naltirilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.

Tadqiqot natijalarining ilmiy qiymati maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni oshirish borasida yaratilgan maxsus mashqlar majmuasi hamda ulardan foydalanish metodikasi jismoniy tarbiyaning va maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari hamda amaliy qo'llanish metodikasi jismoniy tarbiya metodikasi talablariga muvofiq ishlab chiqilgani bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalaridan maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash kurslari uchun o'quv-uslubiy majmualar, ma'ruza matnlari, shuningdek, maktabgacha ta'lim pedagoglari uchun o'quv-uslubiy adabiyotlar, metodik tavsiyalar va maqolalar tayyorlashda foydalangan.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat faolligini oshirishda maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar asosida:

maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat tayyorgarligini takomillashtiruvchi maxsus vositalar (bayroqlar, gimnastika tayoqchasida burilishlar, kubiklarni ko'tarish, halqa va to'plar) orqali harakat ko'nikmalarini, bajarish vaqti (davomiyligini asta-sekin oshirish) hamda harakatlarni takrorlash sonini ko'paytirib qo'llash bo'yicha takliflar "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-maydagi 232-557-raqamli guvohnomasi). Natijada 5-6 yoshli bolalarda harakat faolligi ko'rsatkichlari 9-10% ga rivojlanganligi kuzatilgan;

5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy harakatini tiklash hamda harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida, yosh xususiyatlari inobatga olingan holda murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarda tana mushaklarini cho'zish (statik, dinamik) va nafas olish mashqlaridan iborat maxsus tiklovchi (chuquroq va sekin, qorin, nafasni ushlab turish, ritmli nafas olish) mashqlarni har bir mashg'ulotga tizimli kiritish bo'yicha taklif va tavsiyalar (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligining 2025-yil 19-fevraldagi 03-33-510-son

ma'lumotnomasi). Natijada maktabgacha ta'lim tashkiloti mashg'ulot samaradorligi 8-9% ga oshgan;

maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining harakatlarini muvofiqlashtirish va maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashishiga qaratilgan (maxsus to'plar, reaktiv yugurish, turli yuzali yugurish (qum, trava, beton) elementlari, murakkab koordinatsion harakat kabi) maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar majmuasi "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" nomli darsligi mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 4-martdagi 55-293-raqamli guvohnomasi). Natijada 5-6 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi 12-13%ga yaxshilanishiga erishilgan.

5-6 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish moduli tarkibiga motivatsion, produktiv va reproduktiv darajadagi baholash komponentlarni kiritish bo'yicha takliflar (O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligining 2025-yil 19-fevraldagi 03-33-510-son ma'lumotnomasi). Natijada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'yicha bolalarning harakat faolligini oshirish 10-11%ga takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining approbatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 5 ta xalqaro va 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanda muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 21 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 9 ta (5 ta respublika va 4 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 137 sahifa matn, 19 ta rasm, 26 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovadan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning "**Kirish**" qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqotning usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi va dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi bo'yicha ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning "**Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining harakat faolligini rivojlantirishga doir ilmiy-uslubiy manbalar tahlili**" deb nomlangan birinchi bobida - maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faolligini rivojlantirishda amaliyotda qo'llanilayotgan vositalar va usullar, ularning

samaradorlik ko'rsatkichlari, shuningdek, ushbu yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tana massasining individual indeksleri tahlil qilinadi. Tahlil natijalari ortiqcha vaznga ega bolalar sonining salbiy tendensiyasini ko'rsatadi.

Jismoniy yuklamalarga adaptatsiya jarayonlarining yoshga bog'liqligi va ta'siri, mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tamoyillari asoslangan holda rejalashtirilishi yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan.

Bundan tashqari, bolalarni maktabga tayyorlashda asosiy harakat turlarini shakllantirish, doimiy faoliyatni ta'minlashda vosita ko'nikmalarini me'yorda rivojlantirish, ularning tajribasini kengaytirish, hayajon tuyg'ularini tarbiyalash va sezgirlik xususiyatlarini kuchaytirish hamda bolalarning tayyorgarlik darajasini hisobga olish masalalari ilmiy tadqiqotlarda alohida ta'kidlangan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy o'sishi va ta'limining asosiy vazifalarini hal etishda ularning asosiy vosita mahoratini oshiradigan jismoniy faoliyat va harakatli o'yinlarni joriy etish tavsiya etiladi. Yurish va ochiq havoda o'yinlar vaqtida yuqori harakat faolligini o'z ichiga olgan mashqlar, o'yinlar va mashg'ulotlar bolalarning hissiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning irodasini mustahkamlashga yordam beradi, jasorat va mustaqillikni shakllantiradi.

Harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'zgartirish bo'yicha to'g'ri yondashuv bolalarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun muhim va zarur jarayon ekanligi o'rganilgan adabiyotlar orqali tahlil qilingan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va uni tashkil etish”** deb nomlangan ikkinchi bobida qo'yilgan muammolarni hal qilishda tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar manbalarini o'rganish va tahlil qilish, maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuv, matematik-statistik uslublari tadqiqot natijalarini statistik qayta ishlash usullari kabi usullaridan foydalanilganligi bayon qilinadi.

Tadqiqot 2022–2025 yillar davomida uch bosqichda amalga oshirildi. Har bir bosqichning maqsad va vazifalari tadqiqotning umumiy maqsadlaridan kelib chiqqan holda aniq belgilandi.

I-bosqich (2022 - 2023 yil). Ushbu bosqichda o'zbek va xorij olimlarining ishlari bo'yicha adabiyotlar tahlili, tajribani o'tkazilishiga tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etish, vazifalar, tadqiqot bosqichlari va muddatlari, tadqiqotda qo'llaniladigan uslub va vositalar, pedagogik nazorat testlar mazmuni aniqlashtirildi.

II-bosqich (2023 - 2024 yil). Ushbu davr mobaynida nazorat va tajriba guruhlarida maxsus testlar yordamida o'tkaziladigan tadqiqotlarning dastlabki natijalari olinib, testlarning mohiyati va mazmuni, tajriba guruhida qo'llaniladigan eksperimental mashqlarning maqsadi va mazmuni haqida tushuntirish suhbatlari tashkil etildi. Tadqiqotlarni o'tkazish muddatlari bo'yicha ko'rsatmalar berildi.

III-bosqich (2024 - 2025 o'quv yili). Bu bosqichda tajribada ishtirok etuvchi ikki guruhda rejalashtirilgan yakuniy testlar o'tkazildi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida tajribaviy natijalar umumlashtirilib, ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalar yuqori darajada bajarilgani qayd etilib, olingan natijalar amaliyotga tadbqiq qilindi.

Dissertatsiyaning **“Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat**

tayyorgarligi va uni takomillashtirish metodikasi” deb nomlangan uchinchi bobida, maktabgacha ta’lim tashkilotining 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining tajriba boshlanishidagi jismoniy tayyorgarlik darajasi va ularning rivojlanish dinamikasi atroflicha o’rganilgan. Shuningdek, ushbu yoshdagi bolalarning harakat faolligini rivojlantirishga qaratilgan mashg’ulotlar jarayonida qo’llaniladigan samarali vosita va usullar tizimi yuzasidan batafsil ma’lumotlar keltirilgan. Bu bobda tajribaviy yondashuv asosida ishlab chiqilgan mashqlar, ularning mazmuni, amaliy qo’llanilishi va kutilgan natijalari ilmiy asosda yoritilgan.

Tadqiqot tajriba va nazorat guruhleri uchun quyidagi maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari orasidan ishtirokchilar tanlab olindi:

Buxoro shahridagi 19- va 47-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotlaridan jami 80 nafar bola (40 nafar o’g’il bola va 40 nafar qiz bola);

Qashqadaryo viloyati, Mirishkor tumanidagi 11- va 12-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotlaridan jami 68 nafar bola (36 nafar o’g’il bola va 32 nafar qiz bola);

Navoiy viloyati, Qiziltepa tumanidagi 1- va 36-sonli maktabgacha ta’lim tashkilotlaridan jami 74 nafar bola (38 nafar o’g’il bola va 36 nafar qiz bola).

Umumiy hisobda 222 nafar 5-6 yoshli tarbiyalanuvchi tadqiqotda ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhleri tarkibiga mos ravishda taqsimlandi.

Tadqiqot bosqichida olingan dastlabki natijalar 5-6 yoshli maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining tezkor kuch, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi hamda qo’l mushaklari kuchi kabi muhim jismoniy sifatlarining yetarli darajada shakllanmaganligini ko’rsatdi. Bu esa, mazkur yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun doimiy, bosqichma-bosqich va tizimli mashg’ulotlarni tashkil etish zarurligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

1-jadval

BuxVMTTda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o’g’il bolalarning pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi (n = 40)

№	Ko’rsatkichlar	NG (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	10 m masofaga yugurish, (s.)	3,57±0,51	14,2	3,65±0,65	15,3	0,47	>0,05
2.	Moksimon yugurish 3x5 m, (s.)	7,78±1,22	15,6	8,21±1,28	15,5	1,08	>0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	84,62±19,21	22,7	80,03±19,04	23,7	0,75	>0,05
4.	Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm.)	19,57±3,61	18,4	18,29±3,65	19,9	1,11	>0,05
5.	Tennis to’pini uloqtirish, (m.)	10,28±1,84	17,9	9,52±1,89	19,8	1,28	>0,05

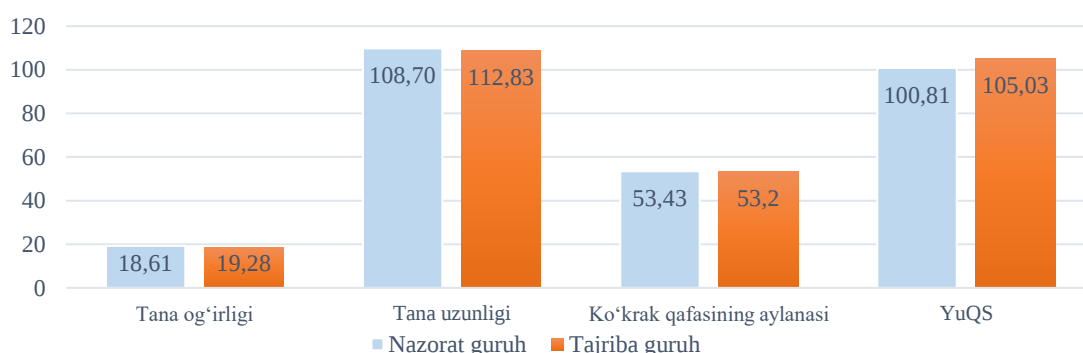
Izoh: s-soniya, sm-santimetr, m-metr.

Buxoro viloyati maktabgacha ta’lim tashkilotlari 5-6 yoshli o’g’il bolalarning turgan joydan yuqoriga sakrash pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo’ldi: o’tkazilgan pedagogik testlashda turgan joydan yuqoriga sakrash bo’yicha nazorat guruhi o’g’il bolalarining o’rtacha natijasi tajriba avvalida 19,57±3,61 santimetrni tashkil etib, variatsiya ko’rsatgichi esa 18,4 % bo’lganligini, hamda turgan joydan yuqoriga sakrash nazorat testi bo’yicha tajriba guruhi o’g’il bolalarda o’rtacha natija tajriba avvalida 18,29±3,65 santimetrni tashkil etib, variatsiya ko’rsatgichi 19,9 %,

$t=1,11$ ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi $p>0,05$ ga teng ekanligini ko'rsatdi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari Buxoro viloyatidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan 5-6 yoshli o'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatdi ($p > 0,05$).

O'lchov natijalari tahliliga ko'ra, tana og'irligi, tana uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi hamda yurak qisqarish soni kabi asosiy antropometrik va fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha qiymatlar tajriba va nazorat guruhlarida deyarli bir xil ekanligi aniqlandi. Ushbu natijalar dastlabki bosqichda ishtirokchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasi o'zaro tengligini tasdiqlaydi.



1-rasm. BuxVMTTd tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli qiz bolalarning pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanish darajasi dinamikasi

Ushbu natijalar Buxoro viloyatidagi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini yanada samarali yo'lga qo'yish uchun qo'shimcha metodik tadbirlar, maxsus mashg'ulotlar majmuasi hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi faoliyatlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatmoqda. Shuningdek, kuzatilgan holatlar asosida natijalarni chuqurroq tahlil qilish, ularning davomiyligini aniqlash va bu boradagi o'zgarishlarni uzoq muddatli kuzatuvlar orqali baholash kelgusidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

2-jadval

QashVMTTd tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o'g'il bolalarning pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanishi darajasi dinamikasi ($n=36$)

№	Ko'rsatkichlar	NG ($n=18$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG ($n=18$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Tana og'irligi, (kg)	19,12±2,04	10,6	19,31±2,09	10,8	0,27	>0,05
2.	Tana uzunligi, (sm)	110,41±15,98	14,4	114,89±16,01	13,9	0,84	>0,05
3.	Ko'krak qafasining aylanasi, (sm)	53,44±5,66	10,5	53,31±5,59	10,4	0,06	>0,05
4.	YuQS (daq.zar.)	100,45±10,95	10,9	104,17±10,86	10,4	1,02	>0,05

Izoh: kg-kilogram, sm-santimetr, daq-daqiqa, zar-zarba.

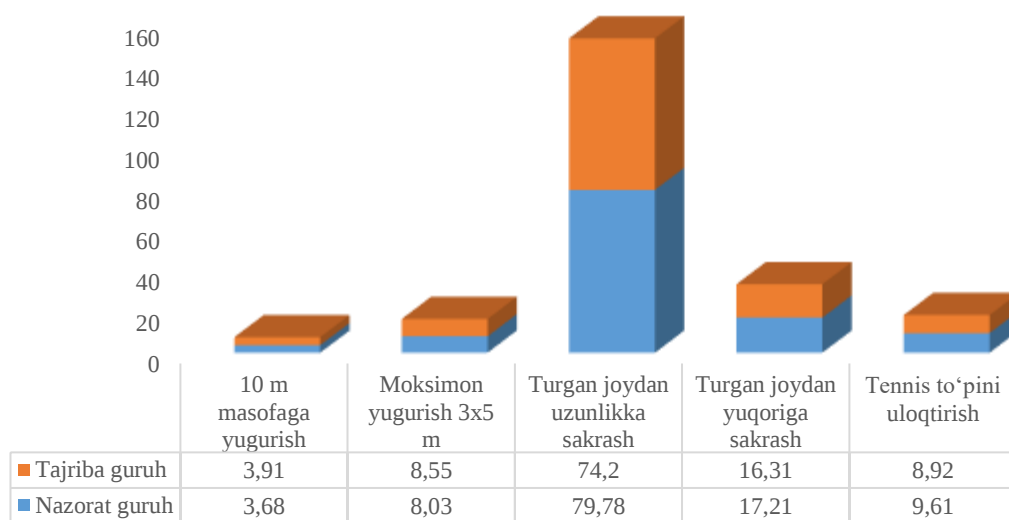
Qashqadaryo viloyati maktabgacha ta'lim tashkiloti 5-6 yoshli o'g'il bolalarning tana og'irligi nazorat guruhi a'zolaridagi o'rtacha natija tadqiqot boshida $19,12 \pm 2,04$ kg ni tashkil etib, natijalar o'rtasidagi farq esa 10,6 %

bo'lganligini, hamda 5-6 yoshli o'g'il bolalarining tana o'g'irligi tajriba guruhi a'zolarida o'rtacha natija tadqiqot boshida $19,31 \pm 2,09$ kg ni tashkil etib, natijalar o'rtasidagi farq variatsiya koeffitsiyenti 10,8%, $t=0,27$ ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi $p>0,05$ ga teng ekanligini ko'rsatdi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari Qashqadaryo viloyati, Mirishkor tumanidagi 11-12-sonli maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari orasida 5-6 yoshli o'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanish darajasida tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq kuzatilmaganligini ($p > 0,05$) ko'rsatdi.

Qashqadaryo viloyati, Mirishkor tumanidagi maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilariga oid dastlabki tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 5-6 yoshli qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari orasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p>0,05$). Xususan, tezlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, tezkor kuch va qo'l kuchi kabi jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari ikki guruhda deyarli bir xil bo'lib chiqdi. O'tkazilgan statistik tahlil natijalari farqlarning ishonchlilik darajasi pastligini tasdiqladi.

Shu bois, kelgusi bosqichlarda bu yoshdagi qiz bolalarning jismoniy rivojlanish samaradorligini oshirish maqsadida maxsus mashqlar asosida tuzilgan tizimli mashg'ulot dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.



2-rasm. QashVMTTd tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli qiz bolalarning pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, Navoiy viloyati, Qiziltepa tumani maktabgacha ta'lim tashkilotida tarbiyalanayotgan 5-6 yoshli o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlari orasida sezilarli statistik farq aniqlanmadi ($p>0,05$). Jumladan, tezlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, tezkor kuch hamda qo'l mushaklari kuchi bo'yicha olingan ko'rsatkichlar ikki guruhda deyarli bir xil bo'ldi.

O'tkazilgan statistik tahlillar farqlarning ishonchlilik darajasi past ekanligini ko'rsatdi. Bu holat, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish samaradorligini oshirish uchun maxsus mashg'ulotlar asosida tuzilgan metodik yondashuvlarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

Navoiy viloyati maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari 5-6 yoshli o'g'il bolalarning tajriba va nazorat guruhlaridagi jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi dastlabki natijalarga teng bo'ldi:

Navoiy viloyati maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, aniqlik va qo'l kuchining rivojlanish dinamikasini aniqlovchi turgan joydan og'irligi 150 grammli tennis to'pini uloqtirish testi bo'yicha nazorat guruhi o'g'il bolalarda o'rtacha natija tadqiqot boshida $10,25 \pm 1,55$ metrni tashkil etib, variatsiya koeffitsiyenti 15,1 % bo'lganligini, hamda turgan joydan og'irligi 150 grammli tennis to'pini uloqtirish nazorat testi bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalarda o'rtacha natija tadqiqot boshida $9,73 \pm 1,52$ metrni tashkil etib, natijalar o'rtasidagi farq variatsiya koeffitsiyenti 15,6 %, $t=1,04$ ga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi $p>0,05$ ga teng ekanligini ko'rsatdi. (3-jadvalga qarang).

3-jadval

NavMTTda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o'g'il bolalarning pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi ($n=38$)

№	Ko'rsatkichlar	NG ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	10 m masofaga yugurish, (s.)	$3,59 \pm 0,50$	13,9	$3,68 \pm 0,62$	16,8	0,49	$>0,05$
2.	Moksimon yugurish 3x5 m, (s.)	$7,79 \pm 1,26$	16,1	$8,29 \pm 1,26$	15,2	1,22	$>0,05$
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	$85,96 \pm 17,95$	20,8	$80,05 \pm 17,98$	22,4	1,01	$>0,05$
4.	Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm.)	$19,45 \pm 3,59$	18,4	$18,22 \pm 3,58$	19,6	1,05	$>0,05$
5.	Tennis to'pini uloqtirish, (m.)	$10,25 \pm 1,55$	15,1	$9,73 \pm 1,52$	15,6	1,04	$>0,05$

Izoh: s-soniya, sm-santimetr, m-metr.

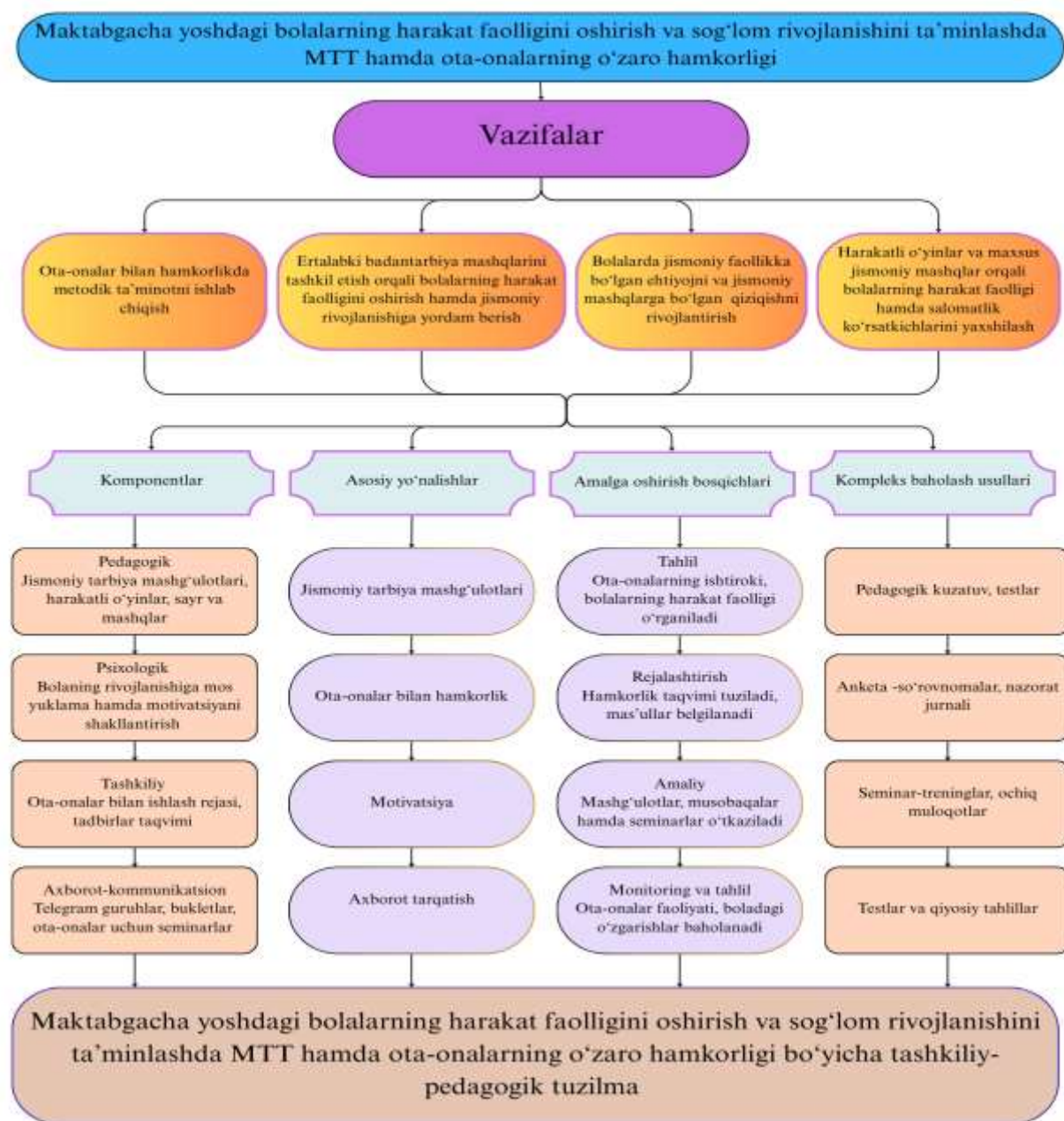
Uzoq muddatli kuzatuvlar, metodik yondashuvlarni takomillashtirish va individual rivojlanish ko'rsatkichlarini batafsil o'rganish kelgusidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash va ularning salomatligini mustahkamlash bo'yicha tizimli chora-tadbirlar ishlab chiqish katta ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faoliyatga bo'lgan biologik ehtiyoj yuqori bo'lishi bilan birga ota-onalarning e'tiborsizligi sababli har doim ham bu ehtiyoj to'liq qondirilmasligi harakat faolligining pasayishiga olib keladi. Ota-onalar bilan o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali bolalardagi salbiy holatlarni bartaraf etish maqsadida "Ota-onalar bilan o'zaro hamkorlik" tuzilmasini amaliyotga tatbiq etdik (3-rasmga qarang).

Tuzilmada quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

- Ota-onalar bilan hamkorlikda metodik ta'minotni ishlab chiqish;
- Ertalabki badantarbiya mashqlarini tashkil etish orqali bolalarning harakat faolligini oshirish hamda jismoniy rivojlanishiga yordam berish;

- Bolalarda jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni va jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish;
- Harakatli o'yinlar va maxsus jismoniy mashqlar orqali bolalarning harakat faolligi hamda salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilash.

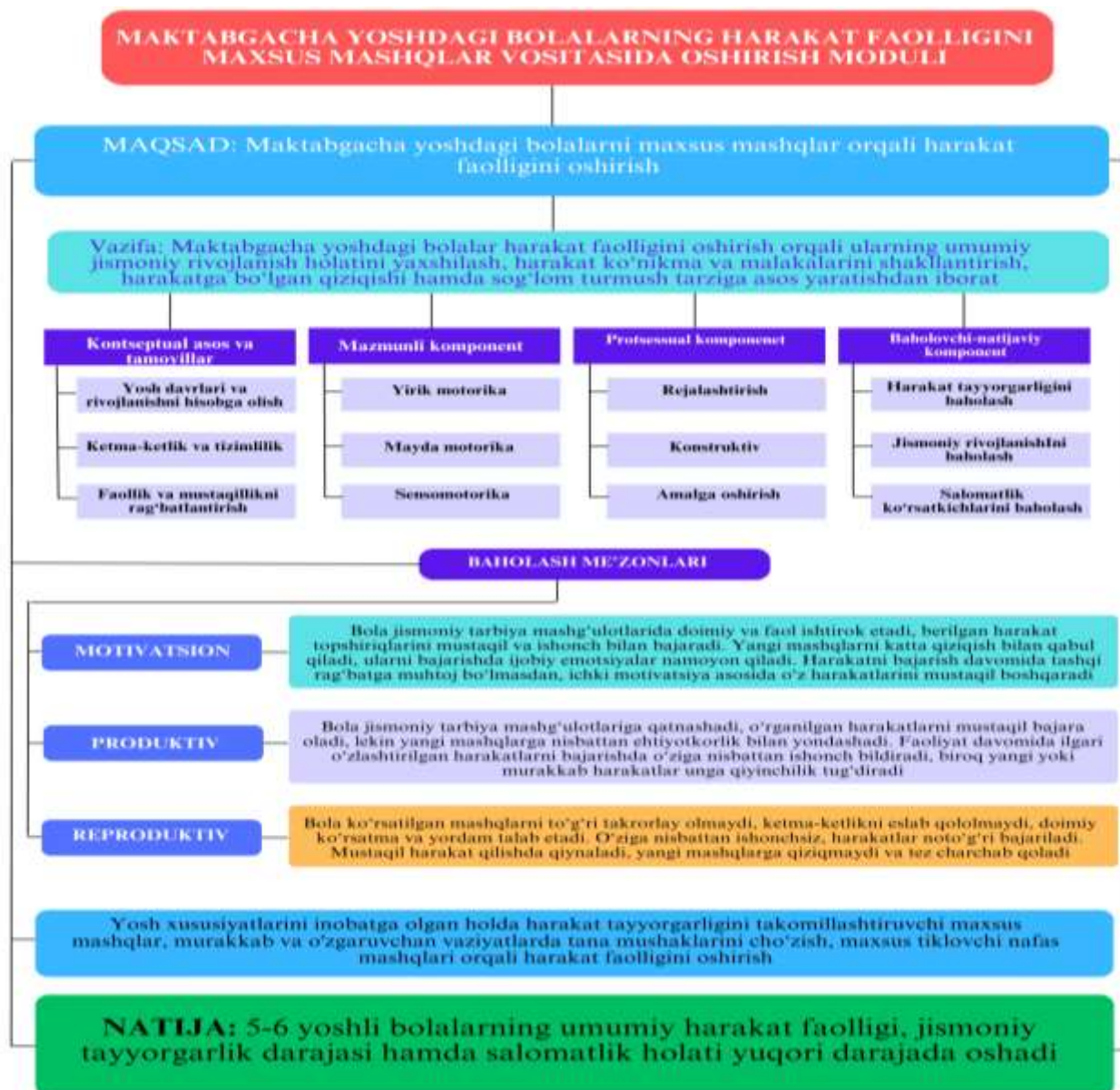


3-rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda MTT hamda ota-onalarning o'zaro hamkorligi bo'yicha tashkiliy-pedagogik tuzilma.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy faollikni oshirish va rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy usullar va metodlarni ishlab chiqish, shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish va mustahkamlash hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bu yoshdagi bolalarda jismoniy faoliyatga bo'lgan biologik ehtiyoj yuqori bo'lishi va bu ehtiyoj har doim ham to'liq qondirilmasligi, bolalarning turli elektron qurilmalardan muntazam foydalanishi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish uchun yetarli shart-

sharoitlarning yaratilmaganligi sababli ularning harakat faolligini pasayishiga olib keladi.

Ushbu salbiy holatlarning oldini olish va bartaraf etish maqsadida biz “Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish moduli”ni amaliyotga tadbiq etdik (4 -rasmga qarang).



4-rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish moduli

Ushbu modulimizning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish orqali ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini hamda salomatligini yaxshilash, jismoniy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirishni inobatga olib, maktabgacha yoshdagi bolalarni maxsus mashqlar orqali harakat faolligini oshirish deb belgilab oldik.

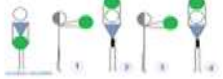
Maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni belgilab oldik: maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini oshirish orqali ularning umumiy jismoniy rivojlanish holatini yaxshilash, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, harakatga bo'lgan qiziqishi hamda sog'lom turmush tarziga asos yaratishdan iborat.

Ushbu modulni amaliyotga tatbiq qilish natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligiga bo‘lgan ehtiyoj va jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqish ortadi, umumiy harakat faolligi oshadi, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘tarilib, salomatlik holati yaxshilanadi va sog‘lom turmush tarziga zamin yaratiladi.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashqlar bajarilish tempini o‘zgartirish bilan birga ko‘p takrorlangan asosiy mashqlar jismoniy rivojlanishga samarali ta’sir ko‘rsatadi.

4-jadval

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat tayyorgarligi takomillashtiruvchi mashqlar majmuasi

Mashqlar mazmuni	Takrorlashlar soni	Mashq
Oyoqlar juft holatda, qo‘llarda bayroqlarni ushlab olamiz, 1-qo‘llarni oldinga cho‘zing, 2-qo‘llarni teppaga ko‘taring, 3- yana qo‘llar oldinga, 4- dastlabki holat.	6 - marta	
Ikki qo‘l bilan tayoqni ushlab teppaga ko‘taramiz va tizzada o‘tirib olinadi, 1- tanani o‘ng tomonga aylantiramiz; 2-tanani tanani chap tomonga aylantiramiz.	To‘xtamasdan har tomondan 4 marta	
Oyoqlar yelka kengligida, ikkala qo‘lda ham kubiklarni ushlab olamiz, 1-oldinga egilib, qo‘llarni orqa tomonga ko‘tarib olamiz; 2-dastlabki holatga qaytamiz.	6 marta.	
Oyoq juft holatda, halqa ikki qo‘l bilan ushlanib, belga ushlanadi. 1- o‘tirish; 2- dastlabki holat.	6 marta	
Tik turgan holda oyoqlar juft holatda, to‘pni qo‘lda ushlab olamiz. 1 - qo‘llarimizni oldinga cho‘zamiz; 2 - yuqoriga ko‘taramiz; 3 - oldinga cho‘zamiz; 4- teppaga ko‘taramiz.	6 marta	

Nafasni tiklash uchun mashqlar

1. Faol yurish, asta-sekin qadamlarni sekinlashtirib, nafas olish ritmini pasaytirish.

2. Oyoqlar yelkalar kengligida. Barmoqlar uchiga ko‘tarilib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish (nafas olish). Boshlang‘ich holatga qaytish (nafas chiqarish).

3. Barmoqlar uchiga ko‘tarilib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish (nafas olish). So‘ng tana oldinga egilib, qo‘llarni bo‘sh holatda pastga tushirish (nafas chiqarish).



5-rasm. Nafasni tiklash uchun mashqlar

Mashg‘ulotni oddiy dam olish mashqi bilan yakunlaymiz: chuqur nafas olib, “Harbiy tik turish” holatiga o‘tamiz va barcha mushaklarni 5-10 soniya davomida

taranglashtiramiz. So'ngra "Erkin" buyrug'i bilan tanani bo'shashtirib, nafasni chiqaramiz. Bu mashqni 3 marta takrorlaymiz.

Dissertatsiyaning "Maktabgacha yoshdagi bolalarda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini aniqlash bo'yicha pedagogik tajriba natijalari tahlili" deb nomlangan to'rtinchi bobida maktabgacha ta'lim tashkilotining 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining jismoniy rivojlanish dinamikasi atroflicha o'rganilib, ushbu yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda samarali vosita va usullar (pedagogik tajriba) qo'llanishi natijalari keltirilgan.

5-jadval

BuxVMTTda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o'g'il bolalarning pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi (n=40)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	10 m masofaga yugurish, (s.)	T.B.	3,57±0,51	14,2	3,65±0,65	15,3	0,47	>0,05
		T.O.	3,58±0,49	13,6	3,29±0,31	9,4	2,23	<0,05
2.	Moksimon yugurish 3x5 m, (s.)	T.B.	7,78±1,22	15,6	8,21±1,28	15,5	1,08	>0,05
		T.O.	7,70±1,25	16,2	7,03±0,69	9,8	2,09	<0,05
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	T.B.	84,62±19,21	22,7	80,03±19,04	23,7	0,75	>0,05
		T.O.	87,98±18,67	21,2	98,49±10,09	10,2	2,21	<0,05
4.	Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm.)	T.B.	19,57±3,61	18,4	18,29±3,65	19,9	1,11	>0,05
		T.O.	19,61±3,68	18,7	21,66±2,27	10,4	2,12	<0,05
5.	Tennis to'pini uloqtirish, (m.)	T.B.	10,28±1,84	17,9	9,52±1,89	19,8	1,28	>0,05
		T.O.	10,32±1,91	18,5	11,47±1,34	11,6	2,20	<0,05

Izoh: s-soniya, sm-santimetr, m-metr.

Buxoro viloyati MTT da tarbiyalanuvchi o'g'il bolalarning turgan joydan yuqoriga sakrash nazorat testi bo'yicha tadqiqot oxiriga kelib natijalari quyidagicha bo'ldi: nazorat guruhi o'g'il bolalarda ushbu testlash bo'yicha o'rtacha natija tajriba oxirida 19,61±3,68 santimetrni tashkil etib, variatsiya ko'rsatgichi 18,7 % bo'lganligini, hamda turgan joydan yuqoriga sakrash nazorat testi bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalarda ishlab chiqilgan metodikamizni qo'llagandan so'ng o'rtacha natija tajriba oxiriga kelib 21,66±2,27 santimetrni tashkil etdi, variatsiya ko'rsatgichi 10,4 %, t=2,12ga teng bo'lganligini amalda ko'rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi p<0,05 ga teng bo'lganligini, ya'ni ishonchlilik darajasi nisbattan yuqori bo'lganligini ko'rishimiz mumkin.

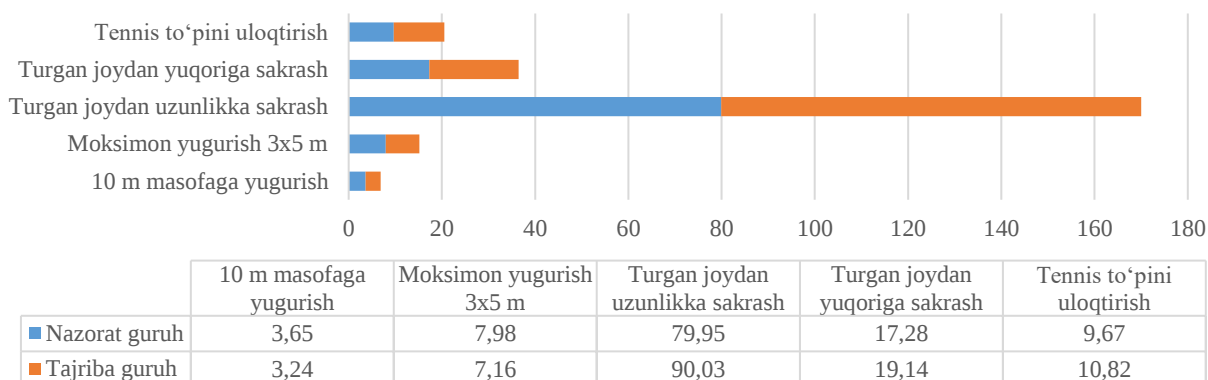
Nazorat guruhi ishtirokchilarida esa natijalardagi o'zgarishlar kam bo'lib, ularning rivojlanish darajasi uncha yuqori emasligi aniqlandi. Shu bilan birga, tajriba guruhi natijalari statistik tahlil asosida ishonchli ekanligi tasdiqlandi.

Qashqadaryo viloyati, Mirishkor tumani maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari orasida 5-6 yoshli qiz bolalarning 3x5 metr masofaga maksimal yugurish nazorat testi natijalari tajriba so'ngida quyidagicha bo'ldi:

Nazorat guruhi qiz bolalarida ushbu test bo'yicha o'rtacha natija 7,98±1,40 soniya bo'lib, variatsiya koeffitsienti 17,5% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi qiz bolalarida esa, ishlab chiqilgan metodika qo'llanilgach, o'rtacha natija 7,16±0,69 soniyaga yaxshilandi va variatsiya koeffitsienti 9,6% ga kamaydi.

Statistik tahlil natijasida t qiymati 2,10 ga teng bo'lib, ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ekanligi aniqlandi. Bu esa metodikaning natijalari yuqori ishonchlilikka ega ekanligini ko'rsatadi.



6-rasm. QashVMTTdagi tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli qiz bolalarning pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarlik darajasining dinamikasi

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida Navoiy viloyati MTT 5-6 yoshli o'g'il bolalarning 10 metr masofaga yugurish nazorat testi bo'yicha tadqiqot oxiriga kelib quyidagi natijani namoyon etdi: nazorat guruhi o'g'il bolalarda ushbu testlash bo'yicha o'rtacha natija tajriba oxirida $3,60 \pm 0,49$ soniyani tashkil etib, natijalar o'rtasidagi farq 13,6% bo'lganligini, 10 metr masofaga yugurish nazorat testi bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalarda biz taqdim etgan metodika qo'llanilganidan so'ng o'rtacha natija tajriba oxiriga kelib $3,31 \pm 0,32$ soniyani tashkil etdi, variatsiya koeffitsiyenti 9,6%, $t=2,15$ ga teng bo'lganligini amalda ko'rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ga teng bo'lganligini, ya'ni ishonchlilik darajasi yuqoriligini ko'rishimiz mumkin. (6-jadvalga qarang).

6-jadval

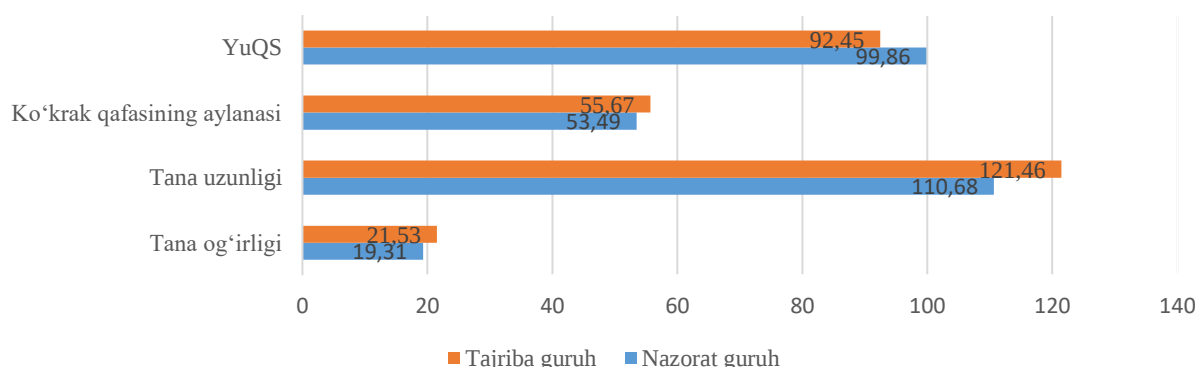
NavVMTTdagi tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o'g'il bolalarning pedagogik tajriba oxirida jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi ($n=38$)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	10 m masofaga yugurish, (s.)	T.B.	$3,59 \pm 0,50$	13,9	$3,68 \pm 0,62$	16,8	0,49	$>0,05$
		T.O.	$3,60 \pm 0,49$	13,6	$3,31 \pm 0,32$	9,6	2,15	$<0,05$
2.	Moksimon yugurish 3x5 m, (s.)	T.B.	$7,79 \pm 1,26$	16,1	$8,29 \pm 1,26$	15,2	1,22	$>0,05$
		T.O.	$7,73 \pm 1,27$	16,4	$7,01 \pm 0,65$	9,2	2,19	$<0,05$
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm.)	T.B.	$85,96 \pm 17,95$	20,8	$80,05 \pm 17,98$	22,4	1,01	$>0,05$
		T.O.	$87,59 \pm 17,03$	19,4	$98,45 \pm 10,01$	10,1	2,39	$<0,05$
4.	Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm.)	T.B.	$19,45 \pm 3,59$	18,4	$18,22 \pm 3,58$	19,6	1,05	$>0,05$
		T.O.	$19,59 \pm 3,60$	18,3	$21,73 \pm 2,15$	9,8	2,22	$<0,05$
5.	Tennis to'pini uloqtirish, (m.)	T.B.	$10,25 \pm 1,55$	15,1	$9,73 \pm 1,52$	15,6	1,04	$>0,05$
		T.O.	$10,29 \pm 1,64$	15,9	$11,68 \pm 1,21$	10,3	2,97	$<0,01$

Izoh: s-soniya, sm-santimetr, m-metr.

Ushbu qo'llanilgan metodika samaradorligini tasdiqlaydi va 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarning tezlik sifatini rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatganini isbotlaydi. Nazorat guruhi a'zolarida natijalarning o'zgarishi kam bo'lgani sababli,

ularning rivojlanish darajasi unchalik yuqori emasligi kuzatildi. Shu bilan birga, tajriba guruhi natijalari statistik jihatdan ishonchli ekanligi amalda tasdiqlandi.



7-rasm. BuxVMTTda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli qiz bolalarning pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanish darajasi dinamikasi

Buxoro viloyatidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida olib borilgan tajriba-sinov ishlarining yakuniy natijalarini qiyosiy tahlil qilganda, tajriba guruhi qiz bolalarda metodika qo'llangandan so'ng ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlanadi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini va natijalarning statistik jihatdan ishonchliligini tasdiqlaydi.

7-jadval

QashVMTTda tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli o'g'il bolalarning pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanishi darajasi dinamikasi (n=36)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Tana og'irligi, (kg)	T.B.	19,12±2,04	10,6	19,31±2,09	10,8	0,27	>0,05
		T.O.	20,45±2,02	9,8	21,86±1,81	8,2	2,20	<0,05
2.	Tana uzunligi, (sm)	T.B.	110,41±15,98	14,4	114,89±16,01	13,9	0,84	>0,05
		T.O.	113,02±15,06	13,3	122,43±11,87	9,7	2,08	<0,05
3.	Ko'krak qafasining aylanasi, (sm)	T.B.	53,44±5,66	10,5	53,31±5,59	10,4	0,06	>0,05
		T.O.	54,45±5,65	10,3	55,50±5,20	9,3	0,58	>0,05
4.	YuQS (daq.zar.)	T.B.	100,45±10,95	10,9	104,17±10,86	10,4	1,02	>0,05
		T.O.	100,06±10,87	10,8	93,08±9,07	9,7	2,09	<0,05

Izoh: kg-kilogram, sm-santimetr, daq-daqiqa, zar-zarba.

Mirishkor tumani 5-6 yoshli o'g'il bolalarning tana uzunligi bo'yicha tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi o'g'il bolalarda tadqiqot oxirida tana uzunligi o'rtacha $113,02 \pm 15,06$ sm bo'lib, o'zgarish koeffitsienti 13,3% tashkil etdi. Tajriba guruhi o'g'il bolalarda esa, ishlab chiqilgan metodika qo'llanilgandan so'ng, tana uzunligi o'rtacha $122,43 \pm 11,87$ sm ga yetdi, variatsiya koeffitsienti 9,7% va $t=2,08$ ga teng bo'ldi. Statistik tahlil natijalari ishonchlilik darajasining $p<0,05$ ekanligini ko'rsatdi, ya'ni farq ancha yuqori.

Tajriba va nazorat guruhlar natijalari qiyoslanganda, tana uzunligidagi sezilarli o'sish faqat tajriba guruhi o'g'il bolalarda kuzatilgan, nazorat guruhida esa deyarli farq yo'q edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishini oshirishda ilmiy asoslangan yondashuv, to'g'ri tanlangan metodika hamda samarali pedagogik ta'sir muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon tizimli tarzda tashkil

etilganda, bolalarning umumiy harakat faolligi va jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshgani tajriba bilan tasdiqlandi.

XULOSALAR

1. Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ta'lim tizimida o'ziga xos o'ringa ega bo'lib, uning bosh maqsadi tarbiyalanuvchilarning har tomonlama sog'lom o'sishiga imkoniyat yaratib, barkamol shaxsni tarbiyalashdan iborat. Maktabgacha ta'lim tizimi uchun yangi strategiyalar, muassasalarning yangi navlari va toifalari paydo bo'lishi bilan birga, ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish, shuningdek, innovatsion dasturlar va tashabbuslarni ishlab chiqish zarurati tug'iladi. Tadqiqotimizning dastlabki bobida biz jismoniy tarbiya jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy xususiyatlarini oshirish muammolarini nazariy jihatdan ko'rib chiqdik. Olingan natijalarni tahlil qilish orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faoliyat xususiyatlarini, harakat tayyorgarligini va yoshga bog'liq bo'lgan fiziologik xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy mashg'ulotlar orqali jismoniy rivojlanish holatlarining asosiy jihatlarini o'zimiz uchun belgilab oldik.

2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar uchun o'quv dasturlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini aniqlash va doimiy nazorat qilib borishlari uchun yordam beradi. Shunga qaramay, bu sohada aniq uslubiy strategiyalar, ko'rsatmalar va yutuqlar deyarli yo'q. Shunday ekan, belgilangan maqsadga erishish uchun biz ushbu masalani amaliy yondashish orqali ko'rib chiqdik.

3. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya yo'riqchilari bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalaridan 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligining oshishiga jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarning ta'siri yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Xususan, yugurish 4,6%, estafetali o'yinlar 11,5%, maxsus mashqlar 25,4%, harakatli o'yinlar 18,6%, merganlik (aniqlikka qaratilgan o'yinlar) 12,1%, jismoniy tayyorgarlikka qatilgan o'yinlar 9,2%, , gimnastika 18,6% samaradorlikka erishishda muhim omil bo'lib xizmat qilgan. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar va gimnastika mashg'ulotlari eng samarali usullar qatoriga kiradi. Shuningdek, sport o'yinlari, merganlikka asoslangan o'yinlar va estafetali o'yinlar ham bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bois MTT tarbiyalanuvchilari jismoniy faolligini yanada oshirish uchun maxsus mashqlar hamda turli xil harakatli o'yinlarni keng qo'llash va o'quv dasturlariga kiritilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish lozim.

4. Tadqiqot boshida natijalari shuni ko'rsatadiki, 5-6 yoshli maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining tezkor kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va qo'l kuchi kabi jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun doimiy va tizimli mashg'ulotlar zarur. Statistik tahlilga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida sezilarli farq aniqlanmagan ($p > 0,05$), bu esa tadqiqot davomiyligi yoki yuklamalarning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi. Bu natijalar bolalarning jismoniy tayyorgarligi uzoq muddatli jarayon ekanligini tasdiqlaydi. Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarda tezlik, chaqqonlik va kuch sifatlarini shakllantirish uchun maxsus metodikalarga asoslangan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni muntazam ravishda

qo'llash lozim. Uzoq muddatli kuzatuvlar orqali mashg'ulotlarning samaradorligini baholash, bolalarning harakat faolligini oshirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga qaratilgan tadbirlarni yanada kuchaytirish zarur.

5. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan "Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda MTT hamda ota-onalarning o'zaro hamkorligi" bo'yicha tashkiliy-pedagogik tuzilma orqali ota-onalar bilan o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yish, ulardagi harakat faolligiga bo'lgan biologik ehtiyojni qondirish, bolalarning uyda ham ota-onalari nazorati ostida jismoniy mashg'ulotlar bilan doimiy mashg'ul bo'lishlari natijasida samarali tashkil etilgan o'quv faoliyati va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishga, balki ularning kognitiv va aqliy salohiyatini yuksaltirishga, shuningdek, ota-onalar bilan samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarda elektron texnologiyalardan doimiy foydalanish, kam harakatlilik sababli ularda kuzatilayotgan salbiy holatlarning oldini olish va bartaraf etish maqsadida biz "Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish moduli"ni amaliyotga tadbqiq etdik. Ushbu modulni samaradorligini to'g'ri anglagan holda amaliyotga tadbqiq qilish natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyoji va jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyasi ortib, kunlik harakat faolligi oshadi, natijada jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi ortadi, salomatlik holati yaxshilanadi.

7. 5-6 yoshli MTT tarbiyalanuvchilari 10 metr masofaga yugurish nazorat testi bo'yicha $t=2,23$ ga, 3x5 metr masofaga moksimon yugurish nazorat testi bo'yicha $t=2,09$ ga, joydan uzunlikka sakrash nazorat testi bo'yicha $t=2,21$ ga, turgan joydan yuqoriga sakrash nazorat testi bo'yicha $t=2,12$ ga va turgan joydan og'irligi 150 grammlı tennis to'pini uloqtirish nazorat testi bo'yicha $t=2,20$ ga teng bo'lganligini amalda ko'rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ga teng bo'lganligini, ya'ni ishonchlilik darajasi yuqoriligini ko'rishimiz mumkin. Nazorat guruhi a'zolarida natijalarning o'zgarishi kam bo'lganligi sababli, ularning o'sish darajasi unchalik yuqori emasligi ko'rinib turibdi. Maktabgacha ta'lim tashkiloti 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining tajriba guruhi bolalarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Bu qo'llanilgan metodika samaradorligini va 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarning harakat faolligini rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatganligini isbotlaydi.

8. 5-6 yoshli MTT tarbiyalanuvchilari jismoniy rivojlanishi bo'yicha tana og'irligi nazorat testi bo'yicha $t=2,28$ ga, tana uzunligi nazorat testi bo'yicha $t=2,06$ ga, ko'krak qafasining aylanasi nazorat testi bo'yicha $t=0,58$ ga va yurak qisqarish soni nazorat testi bo'yicha $t=2,27$ ga teng bo'lganligini amalda ko'rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ga teng bo'lganligini, ya'ni ishonchlilik darajasi yuqoriligini ko'rishimiz mumkin. Maktabgacha ta'lim tashkiloti 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining tajriba guruhi bolalarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Bu qo'llangan metodika samarador ekanligini hamda 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarining jismoniy rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatganini isbotlaydi. Tarbiyalanuvchilarning jismoniy imkoniyatlari hamda harakat faolligini oshirish uchun ilmiy asoslangan yondashuv, to'g'ri tanlangan metodika muhim rol o'ynadi. Mazkur jarayonni tizimli tashkil etish orqali bolalarning kundalik harakat faolligi,

jismoniy tayyorgarlik holati va salomatlik darajasi oshgani tajribada o'z isbotini topdi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Olingan tadqiqot natijalari tahlil qilinganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining kunlik harakat faolligini oshirish hamda rivojlantirib borish uchun maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, bolalarning yoshi va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda to'g'ri tanlangan ilmiy-pedagogik metodlar va jismoniy mashg'ulotlar bolalarning harakat faolligi, jismoniy sifatlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga yordam beradi. Bu jarayonda MTTlarda jismoniy tarbiya yo'riqchisi va tarbiyachilarning roli juda muhim bo'lib, ularning bolalar bilan olib boradigan har bir mashg'ulotlarida (bolalarning jismoniy harakatini tiklash hamda harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida tana mushaklarini cho'zish va nafas olish mashqlaridan iborat maxsus tiklovchi mashqlar)ni tizimli kiritish hisobiga harakatlarga tezkor moslashish imkoniyatlarini oshirish tavsiya etiladi.

2. Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish jismoniy tarbiya yo'riqchisi va tarbiyachilarning to'g'ri yondashuvi hamda ularning metodik mahoratiga bog'liq. Shuningdek jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish uchun quyidagilar muhim ahamiyat kasb etadi:

Muntazam mashg'ulotlar tizimi – harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar haftasiga kamida 2- marta o'tkazilishi kerak.

Individual yondashuv – bolalarning individual rivojlanish darajasiga qarab mashqlar tanlanishi lozim.

Harakatli o'yinlardan keng foydalanish – bolalar uchun qiziqarli bo'lgan o'yin shaklidagi jismoniy mashqlar samaradorligi yuqori bo'lishi zarur.

Pedagoglarning maxsus tayyorgarligi – yo'riqchilar jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar fiziologiyasi bo'yicha yetarlicha bilimga ega bo'lishi kerak.

3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilari va tarbiyachilarining doimiy ravishda malakasini oshirib borish, olib borilayotgan tadqiqot ishlari natijalarini o'quv jarayoniga tadbiq etib, maktabgacha ta'lim sohasida ilmiy izlanishlar olib borayotgan olimlar bilan o'zaro hamkorlikda ish olib borib, mashg'ulotlarning samaradorligini yanada oshirish tavsiya etiladi.

4. 5-6 yoshli maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, hamda salomatlik darajasini yaxshilash maqsadida "Maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini maxsus mashqlar vositasida oshirish" metodik qo'llanmasini amaliyotga tadbiq etish, bolalarning nafaqat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, balki o'z uyida ham ota-onalar bilan hamkorlikda va o'zaro nazorat ostida davomli ravishda tashkil etish zarur.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

РУСТАМОВ АКБАР АСКАРОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Бухара – 2025

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан за номером B2024.4.PhD/Ped8889

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен в веб-сайте научного совета по адресу (www.buxdu.uz) и Информационно-образовательном портале "ZiyoNET" по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Саидов Иззатилло Истамович

доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор

Официальные оппоненты:

Иноятов Абдулло Шодиевич

доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Хайдаров Бахтиёр Тожиевич

доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

Термезский государственный педагогический институт

Защита диссертации состоится "18" "10" 2025 года в "13⁰⁰" часов на заседании Научного совета PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. при Бухарском Государственном университете по адресу: 111709, Бухарская область, г.Бухара, улица Мухаммада Икбала, дом 11. Tel.: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за № 733) по адресу: 705018, Бухарская область, г.Бухара, улица Мухаммада Икбала, дом 11. Tel.: (0365) 221-29-14.

Автореферат диссертации разослан "6" "10" 2025 года.

(реестр протокола рассылки № 006 от "18" "10" 2025 года)



М.Ж.Абдуллаев
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.н., профессор

А.Э.Сатторов
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

Р.С.Шукуров
Председатель научного семинара
при Научном совете по присуждению ученых
степеней, д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире повышение двигательной активности воспитанников системы дошкольного образования и улучшение их уровня здоровья, а также организация этого процесса с использованием современных методов с самых ранних этапов обучения на сегодняшний день остаются одной из важнейших и актуальных задач. В системе дошкольного образования развитых стран возникает необходимость использования современных инновационных средств, обеспечивающих детям возможность проявления себя в качестве личности и осознания своей позиции в обществе. Цель подобного подхода заключается в создании наиболее благоприятных условий для развития двигательной активности личности в соответствии с основными задачами дошкольного образования.

В ведущих мировых научно-исследовательских центрах важное место занимают такие вопросы, как обеспечение активного образа жизни детей дошкольного возраста, формирование интереса к социальной жизни вместо увлечённости виртуальным миром, развитие подрастающего поколения как физически, интеллектуально и духовно здоровых, гармонично развитых личностей, а также их ориентация на различные виды спорта в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Несмотря на положительные результаты ряда научных исследований, отмечается наличие факторов, препятствующих физическому развитию личности ребенка. В связи с необходимостью поощрения двигательной активности, устранения гиподинамии, недостаточного внимания со стороны родителей, а также недостаточной освещённости критериев оздоровления детей, подчёркивается необходимость регулярного проведения научных исследований по актуальным вопросам повышения двигательной активности детей.

В Республике осуществляется широкомасштабная работа по совершенствованию системы дошкольных образовательных организаций, а также по развитию интересов, способностей, психических и физических особенностей детей. Определены такие задачи, “как воспитание и формирование гармонично развитого молодого поколения, физически здорового, духовно зрелого, самостоятельно мыслящего, обладающего глубокими знаниями и современным мировоззрением, способного взять на себя ответственность за судьбу и будущее нашей Родины”¹. Ведётся системная работа по поэтапному решению указанных задач, совершенствованию системы физического воспитания воспитанников дошкольных образовательных организаций, повышению её эффективности, развитию двигательной активности посредством специальных упражнений, а также формированию необходимых двигательных умений и навыков, применимых в повседневной жизни. Проведение современных научных исследований, направленных на повышение двигательной активности и развитие координационных способностей воспитанников в процессе занятий по

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Maktabgacha ta’lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» 2018 yil 30 sentabrdagi PQ-3955-son Qarori. Lex.uz. 1-bet

физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях с учётом возрастных особенностей детей, остаётся одной из важнейших задач учёных и специалистов в данной области.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, определенных в Указах Президента Республики Узбекистан

№ УП-5198 от 30 сентября 2017 года «О мерах по коренному совершенствованию управления системой дошкольного образования», № УП-158 от 11 сентября 2023 года «О стратегии «Узбекистан – 2030» и Постановлениях Президента Республики Узбекистан № ПП-3261 от 9 сентября 2017 года «О мерах по коренному реформированию системы дошкольного образования», № ПП-3955 от 30 сентября 2018 года «О мерах по совершенствованию управления системой дошкольного образования», № ПП-241 от 11 мая 2022 года «О дополнительных мерах по развитию дошкольного и школьного образования», а также в Приказе Министра дошкольного образования Республики Узбекистан рег. № 3032 от 3.07.2018 г. «О государственных требованиях к развитию детей раннего и дошкольного возраста», и в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данная диссертация выполнена в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей республике проведен ряд научных исследований по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста. В частности, исследования по теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста проводились А.Н. Ливицким, Д.Д. Шариповой, Р.С. Саломовым, Д.Н. Рахматовой, Д.Х. Умаровым, Н.М. Мухитдиновой, Л.З. Холмуродовым²; исследования по развитию двигательных способностей и формированию двигательных навыков и умений у детей посредством подвижных игр проводились М.М. Машариповой, С.Т. Исломовой, Н.Н. Джамиловой, Т.С. Усмонходжаевым, М.М. Нуриддиновой; научные исследования по использованию гимнастических упражнений у детей дошкольного возраста проводились М.Н. Умаровым, Г.Х. Холбоевой, М.З. Джураевой³ и другими учеными и специалистами нашей страны.

² Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995.-. 458 б.; Шарипова Д.Д. Валеология асослари. Т.: 2011.-.226 б.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.:2014.-.220 b.; Raxmatova D.N. va bosh. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. Ch.: 2019.-.235 b.; Umarov D.X., Holmurodov L.Z. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. Darslik. 2022..327 b.;

³ Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Пед.фан.бўй.фал.док.дисс. Т.: 2006.-.135 б.; Isloмова S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. T.: "Ilm Ziya" nash. 2006.-.148 b.; Джамилова Н.Н. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия.Т.: 2011.- 187 б.; Umarov M.N. Gimnastika. Toshkent

В странах Содружества Независимых Государств проведены научные исследования Ф.Г. Фроловым, Г.П. Юрко, Д.В. Менджериской, Д.В. Хухлаевой, Н.Т. Лебедевой, Л.Д. Глазыриной посвящённые процессам психического развития детей дошкольного возраста и их взаимосвязи с игровой деятельностью. Кроме того, такие вопросы, как влияние игр на психическое развитие детей, а также роль двигательной активности в формировании коммуникативных навыков, были всесторонне изучены Д.И. Гасановой, Т.А. Семёновой, Л.В. Капилевич, В.И. Андреевым, Ю.Н. Тоскаей, Т.И. Осокиной, Д.Б. Элькониным⁴ и другими специалистами в данной области.

Зарубежными учёными, такими как S. Yilmaz, G.L.Lendret, O.P. Bauer, K. Stanberry, S.L.Crogh, были изучены вопросы влияния крупной моторики, то есть развития основных моторных способностей и двигательной активности детей, на общий процесс их развития⁵. В свою очередь, такие исследователи, как

S.X. Ballok, B.X. Djons, Dj. Gilkrist, S.V. Marshall, G.D Myer, N.M Edwards, T.M Best, на основе научных данных выдвинули положение о том, что дети, не занимающиеся регулярно физическими упражнениями, никогда не смогут в полной мере реализовать свой генетический потенциал в аспекте двигательных способностей и у них не будет наблюдаться высокий уровень двигательной активности.

Соответствие исследования исследовательским планам высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Бухарского государственного университета в рамках темы VI/I.3 «Разработка педагогических технологий и программ для проведения занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях Узбекистана».

Цель исследования совершенствование двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию посредством систематического применения специальных упражнений и подвижных игр.

2015.-400 б.; Усмонходжаев Т.С. ва бош Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2019. – .178 б.; Нуриддинова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси. PhD. дис....Чирчиқ 2020.- Б 57-63.; Холбоева Г.Х. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар ҳаракат фаоллигини оширишда дастлабки гимнастика машғулотларини такомиллаштириш механизмлари. PhD. дис.автор. Ч.: – 2021. –.25 б.

⁴ Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983.-.247.с; Менджериская Д.В. Воспитателю о детской игре. М.: 1984.-.236 с.; Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: 1984.-.206 с.; Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников М.: 1999.- 11 с.; Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.:1999.-247 с.; Гасанова Д.И. Психотехнические игры как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Авто...дисс. кад.пед.наук. М.: 2000.-.25 с.; Семёнова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх. М.: 2007.-.242 с.; Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. Учебное пособие. - Томск: ТПУ, 2008. –.102 с.; Тоцкая Е.Н. Направленное воздействие подвижных игр на развитие коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста. Авто...дисс кад.пед.наук. М.: 2011.-.26 с. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: 2014.-.231 с.; Эльконин Д.Б. Психология игры. 2014.-.208 с.

⁵ Bauer O.P. Outdoor and sports games in the professional training of specialists in physical culture of preschoolers. Avto..diss.PhD. 2011.-.28 p. Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler.A.:2018.-.323 p.; Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. G.:2019.-.222 p.; Yilmaz S. Environment and Outdoor.

Задачи исследования: развитие двигательных навыков детей дошкольного возраста посредством специальных средств направленных на совершенствование их двигательной подготовленности;

разработка методики применения специальных восстановительных упражнений, включающих растяжку мышц тела и дыхательные упражнения, в сложных и меняющихся ситуациях с учетом возрастных особенностей детей 5-6 лет;

разработка методики интегрального применения специальных упражнений и подвижных игр, направленных на координацию движений и развитие специальных двигательных навыков у воспитанников дошкольных образовательных организаций;

совершенствование модуля повышения двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию с детьми 5–6 лет посредством специальных упражнений.

Объект исследования является процесс физического воспитания, а также игровая и прогулочная активность детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является совершенствование методики повышения двигательной активности воспитанников дошкольных образовательных учреждений на занятиях по физическому воспитанию посредством применения специальных упражнений.

Методы исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование и опрос, антропометрия и пульсометрия, педагогический эксперимент, а также методы математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности повышения двигательной активности детей дошкольного возраста за счёт применения специальных средств (флажки, повороты с гимнастической палкой, подъём кубиков, обручи и мячи), а также увеличения продолжительности выполнения упражнений (постепенное увеличение продолжительности) и количества повторений движений направленных на совершенствование двигательной подготовки;

повышены возможности быстрой адаптации к движениям за счет систематического включения в каждое занятие специальных восстановительных упражнений, состоящих из растяжки мышц тела (статической, динамической) и дыхательных упражнений (глубокое и медленное дыхание, брюшное дыхание, задержка дыхания, ритмичное дыхание) в сложных и изменчивых ситуациях с учетом возрастных особенностей в целях восстановления физической подвижности и развития двигательных способностей детей 5-6 лет;

развиты координационные способности за счет интегрального применения специальных упражнений и подвижных игр, направленных на адаптацию к сложным изменяющимся ситуациям с учетом возрастных особенностей (таких как использование специальных мячей, выполнение реактивного бега, бег по различным поверхностям (песок, трава, бетон), сложные координационные движения) для координации движений и развития

специальных двигательных навыков у воспитанников дошкольной образовательной организации;

повышена возможность формирования у детей 5-6 лет компетентностного подхода и необходимых навыков на занятиях физического воспитания за счет включения компонентов оценки на мотивационном, продуктивном и репродуктивном уровнях в модуль повышения двигательной активности посредством специальных упражнений.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

на основе педагогических наблюдений, анкетирования, действующих исследований, разработанных технологий и полученных в ходе педагогического эксперимента данных был обоснован и внедрён механизм и методика применения комплекса специальных упражнений, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста. Указанный комплекс получил широкое применение в образовательно-воспитательном процессе всех типов дошкольных образовательных учреждений, в семьях, а также в различных творческих и спортивных центрах;

теоретические положения исследования могут быть использованы в процессе подготовки студентов педагогических высших и средне-специальных учебных заведений по направлениям «Физическое воспитание» и «Дошкольное образование», в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений, а также в курсах повышения квалификации и переподготовки сотрудников институтов повышения квалификации в сфере дошкольного образования, а также в практике массового дошкольного и семейного воспитания.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов подтверждается их теоретико-методологической обоснованностью, последовательным проведением научного исследования, логической согласованностью подходов, полным соответствием применённых методов целям и задачам исследования, а также опорой на данные научно-методической литературы и научные выводы отечественных и зарубежных учёных. Надёжность эмпирических данных обеспечивается их обработкой с использованием методов математико-статистического анализа и специализированных программных средств. Практические рекомендации, изложенные в диссертации, ориентированы на решение концептуальных задач методики дошкольного образования и физического воспитания. Полученные результаты прошли апробацию и подтверждены соответствующими уполномоченными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление здоровья, физическое развитие и повышение физической подготовленности детей дошкольного возраста, а также методика их применения, основаны на научно-теоретических положениях физического воспитания и физического развития дошкольников. Предложенная методика практического применения разработана в соответствии с современными требованиями методики физического воспитания.

Практическая значимость исследования заключается в использовании его результатов при разработке учебно-методических комплексов и лекционных материалов для курсов подготовки специалистов по физической культуре и спорту в системе дошкольного и начального образования, а также в создании учебно-методических пособий, методических рекомендаций и научных публикаций для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных исследований по применению специальных упражнений для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста:

предложения и рекомендации по применению специальных средств (флажки, повороты с гимнастической палкой, подъем кубиков, обручи и мячи), а также увеличения продолжительности выполнения упражнений (постепенное увеличение продолжительности) и количества повторений движений направленных на совершенствование двигательной подготовки были включены в содержание учебного пособия «Подвижные игры и методика их преподавания» (Свидетельство № 232-557 Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 29 мая 2023 г.). В результате наблюдалось повышение показателей двигательной активности у детей 5–6 лет на 9–10 %.

предложения и рекомендации по систематическому включению в каждое занятие специальных восстановительных упражнений, состоящих из растяжки мышц тела (статической, динамической) и дыхательных упражнений (глубокое и медленное дыхание, брюшное дыхание, задержка дыхания, ритмичное дыхание) в сложных и изменчивых ситуациях с учетом возрастных особенностей в целях восстановления физической подвижности и развития двигательных способностей детей 5-6 лет (Справка № 03-33-510 Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан от 19 февраля 2025 г.). В результате эффективность занятий в дошкольной образовательной организации повысилась на 8-9%;

комплекс специальных упражнений и подвижных игр направленных на адаптацию к сложным изменяющимся ситуациям с учетом возрастных особенностей (таких как использование специальных мячей, выполнение реактивного бега, бег по различным поверхностям (песок, трава, бетон), сложные координационные движения) для координации движений и развития специальных двигательных навыков у воспитанников дошкольной образовательной организации были включены в содержание учебного пособия «Подвижные игры и методика их преподавания» (Свидетельство № 232-557 Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 29 мая 2023 г.). В результате физическая подготовленность детей 5-6 лет улучшилась на 12-13%.

предложения по включению компонентов оценки на мотивационном, продуктивном и репродуктивном уровнях в модуль повышения двигательной активности посредством специальных упражнений на занятиях по физическому воспитанию с детьми 5-6 лет (Справка № 03-33-510 Министерства дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан

от 19 февраля 2025 г.). В результате двигательная активность детей на занятиях по физической культуре была повышена на 10-11%;

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 5 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертационного исследования опубликовано всего 21 научно-методических работ, в том числе 9 статей (5 в республиканских, 4 в зарубежных научных журналах) в изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, текста объемом 137 страницы, включает 26 таблиц, 19 рисунка, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы исследования, раскрыта ее связь с приоритетными направлениями развития науки и технологий республик, описывается степень изученности исследуемой проблемы, отражена взаимосвязь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, охарактеризованы применяемые методы, изложена научная новизна, представлены полученные практические результаты, обоснована достоверность данных, раскрыты научная и практическая значимость исследования, сведения о внедрении результатов исследования в практику, об их апробации, публикации, а также дана информация о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ научно-методических источников по развитию двигательной активности воспитанников дошкольной образовательной организации»** рассматриваются средства и методы, применяемые на практике для развития двигательной активности детей в дошкольных образовательных организациях, показатели их эффективности, а также индивидуальные индексы физического развития и массы тела детей данного возраста. Результаты анализа выявляют негативную тенденцию увеличения числа детей с избыточным весом.

Приведены данные о возрастной зависимости и влиянии процессов адаптации к физическим нагрузкам, а также о планировании тренировочного процесса на основе основополагающих принципов управления.

Кроме того, в научных исследованиях особо подчеркивается значение формирования основных двигательных умений при подготовке детей к школе, развития прикладных навыков в условиях постоянной активности, расширения их двигательного опыта, воспитания эмоциональной отзывчивости, усиления чувствительности, а также учёта уровня подготовленности детей.

Для решения основных задач физического развития и обучения детей дошкольного возраста рекомендуется внедрение физической активности и подвижных игр, повышающих их базовые двигательные навыки. Упражнения, игры и занятия, включающие высокую двигательную активность во время ходьбы и игр на свежем воздухе, положительно влияют на эмоциональное состояние детей, помогают укрепить их волю, формируют смелость и самостоятельность.

На основе анализа изученной научной литературы установлено, что правильный подход к выбору подвижных игр и их адаптации является важным и необходимым фактором для укрепления здоровья детей, повышения их физической подготовленности и расширения функциональных возможностей организма.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»**, раскрывается применение таких методов, как изучение и анализ литературных источников по теме исследования, анализ специализированной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, а также использование математико-статистических методов обработки результатов исследования для решения поставленных задач.

Исследование осуществлялось в три этапа в течение 2022-2025 годов. Цели и задачи каждого этапа были четко определены исходя из общих целей исследования.

I этап (2022 - 2023 годы). На данном этапе был проведён анализ научной литературы отечественных и зарубежных учёных, организована подготовка к проведению педагогического эксперимента, уточнены задачи, этапы и сроки исследования, определены методы и средства, используемые в работе, а также содержание педагогических контрольных тестов.

II этап (2023 - 2024 годы). В течение данного периода были получены предварительные результаты исследований, проводимых в контрольной и экспериментальной группах с использованием специальных тестов. Проведены разъяснительные беседы о содержании и сущности тестов, а также о целях и содержании экспериментальных упражнений, применяемых в экспериментальной группе. Были даны инструкции в соответствии со сроками проведения исследования.

III этап (2024 - 2025 учебный год). На этом этапе были проведены итоговые тесты в обеих группах, участвовавших в эксперименте. В заключительной фазе исследования экспериментальные результаты были обобщены, сформулированы научные выводы и разработаны практические рекомендации. Отмечено, что поставленные задачи были успешно выполнены, а полученные результаты внедрены в практику.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Двигательная подготовка детей дошкольного возраста и методика ее совершенствования»** детально исследован уровень физической подготовленности воспитанников дошкольной образовательной организации 5-6 лет на начальном этапе эксперимента и динамика их развития. Также представлена подробная информация о системе эффективных средств и

методов, применяемых в процессе занятий, направленных на развитие двигательной активности детей этого возраста. В этой главе на научной основе освещены упражнения, разработанные с использованием экспериментального подхода, их содержание, практическое применение и ожидаемые результаты.

Для экспериментальной и контрольной групп исследования были отобраны участники из числа воспитанников следующих дошкольных образовательных учреждений:

В исследовании приняли участие в общей сложности 222 воспитанника дошкольного возраста (5–6 лет), которые были распределены по составу в контрольные и экспериментальные группы:

из дошкольных образовательных организаций №19 и №47 города Бухары — 80 детей (40 мальчиков и 40 девочек);

из ДОО №11 и №12 Миришкорского района Кашкадарьинской области — 68 детей (36 мальчиков и 32 девочки);

из ДОО №1 и №36 Кызылтепинского района Навоийской области — 74 ребёнка (38 мальчиков и 36 девочек).

Полученные на этапе исследования предварительные результаты показали, что у воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте 5–6 лет недостаточно сформированы такие важные физические качества, как скоростно-силовые способности, ловкость, координация движений и сила мышц рук. Данные результаты научно обосновывают необходимость регулярной, поэтапной и системной организации занятий, направленных на развитие указанных физических качеств у детей данного возраста.

Таблица 1

Динамика уровня физической подготовленности мальчиков 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Бухарской области на начальном этапе педагогического эксперимента (n = 40)

№	Показатели	КГ (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Бег на 10 м, (с.)	3,57±0,51	14,2	3,65±0,65	15,3	0,47	>0,05
2.	Челночный бег 3х5 м, (с.)	7,78±1,22	15,6	8,21±1,28	15,5	1,08	>0,05
3.	Прыжки в длину с места, (см.)	84,62±19,21	22,7	80,03±19,04	23,7	0,75	>0,05
4.	Прыжок вверх с места (см)	19,57±3,61	18,4	18,29±3,65	19,9	1,11	>0,05
5.	Бросок теннисного мяча (м)	10,28±1,84	17,9	9,52±1,89	19,8	1,28	>0,05

Примечание: с-секунда, см-сантиметр, м-метр.

Результаты педагогического тестирования прыжка вверх с места у мальчиков 5–6 лет в дошкольных образовательных учреждениях Бухарской области оказались следующими: проведённое педагогическое тестирование показало, что средний результат прыжка вверх с места у мальчиков контрольной группы на начальном этапе эксперимента составил 19,57±3,61 см, при коэффициенте вариации 18,4 %. В то же время средний показатель у мальчиков экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента составил 18,29±3,65 см, при коэффициенте вариации 19,9 %, а значение критерия Стьюдента оказалось равным $t=1,11$. При этом уровень достоверности различий составил $p>0,05$, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами на исходном этапе.

Результаты проведенного исследования показали отсутствие статистически значимой разницы между экспериментальной и контрольной группами по уровню физического развития мальчиков и девочек 5-6 лет, воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях Бухарской области ($p > 0,05$).

Анализ результатов измерений показал, что средние значения основных антропометрических и физиологических показателей, таких как масса тела, длина тела, окружность грудной клетки и частота сердечных сокращений, были практически одинаковыми в экспериментальной и контрольной группах. Эти результаты подтверждают равенство общего уровня физического развития участников на начальном этапе.



Рисунок 1. Динамика уровня физической подготовленности девочек 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Бухарской области на начальном этапе педагогического эксперимента

Данные результаты указывают на необходимость усиления дополнительных методических мероприятий, внедрения комплекса специальных занятий и активизации деятельности по пропаганде здорового образа жизни для более эффективной организации физического развития детей дошкольного возраста в Бухарской области. Кроме того, более глубокий анализ результатов на основе наблюдаемых ситуаций, определение их продолжительности и оценка изменений в этой области посредством долгосрочных наблюдений признаются одним из приоритетных направлений будущих научно-исследовательских работ.

Таблица 2

Динамика уровня физического развития 5–6-летних мальчиков, воспитывающихся в ДОО Кашкадарьинской области, на начальном этапе педагогического эксперимента (n=36)

№	Показатели	КГ (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Масса тела, (кг)	19,12±2,04	10,6	19,31±2,09	10,8	0,27	>0,05
2.	Длина тела, (см)	110,41±15,98	14,4	114,89±16,01	13,9	0,84	>0,05
3.	Окружность грудной клетки (см)	53,44±5,66	10,5	53,31±5,59	10,4	0,06	>0,05
4.	ЧСС (уд.мин.)	100,45±10,95	10,9	104,17±10,86	10,4	1,02	>0,05

Примечание: кг - килограмм, см - сантиметр, мин - минута, уд - удар.

В дошкольных образовательных учреждениях Кашкадарьинской области у мальчиков 5–6 лет показатели массы тела распределились следующим образом: средний результат в контрольной группе на начальном этапе исследования составил $19,12 \pm 2,04$ кг, при этом различия результатов

выражались коэффициентом вариации 10,6 %. В то же время у мальчиков экспериментальной группы средний показатель массы тела на начальном этапе составил $19,31 \pm 2,09$ кг, при коэффициенте вариации 10,8 %, а значение критерия Стьюдента оказалось равным $t=0,27$. Уровень достоверности различий составил $p>0,05$, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами на исходном этапе.

Результаты проведенного исследования показали, что у детей 5–6 лет, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях № 11 и № 12 Миришкорского района Кашкадарьинской области, не выявлено статистически значимых различий ($p > 0,05$) в уровне физического развития между контрольной и экспериментальной группами как среди мальчиков, так и среди девочек.

Результаты предварительного исследования воспитанников дошкольного образовательного учреждения Миришкорского района Кашкадарьинской области показали, что статистически значимой разницы между контрольной и экспериментальной группами по уровню физической подготовленности девочек 5-6 лет не выявлено ($p>0,05$). В частности, показатели таких физических качеств, как скорость, ловкость, координация движений, скоростно-силовые способности и сила рук, оказались практически идентичными в обеих группах. Результаты проведенного статистического анализа подтвердили низкую степень достоверности различий.

Поэтому на последующих этапах рекомендуется внедрение систематических программ занятий, разработанных на основе специальных упражнений, с целью повышения эффективности физического развития девочек данного возраста.

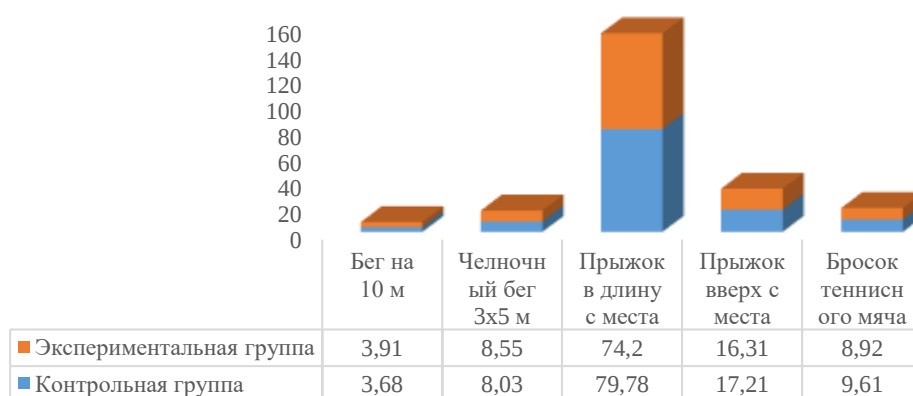


Рисунок 2. Динамика уровня физического развития 5–6-летних девочек, воспитывающихся в ДОО Кашкадарьинской области, на начальном этапе педагогического эксперимента

Результаты проведенного исследования показали, что достоверной статистической разницы между контрольной и экспериментальной группами по показателям физической подготовленности мальчиков 5-6 лет, воспитывающихся в дошкольной образовательной организации Кызылтепинского района Навоийской области, не выявлено ($p>0,05$). В частности, полученные показатели по скорости, ловкости, координации

движений, скоростной силе и силе мышц рук были практически одинаковыми в обеих группах.

Проведенный статистический анализ показал низкий уровень достоверности различий. Данное обстоятельство обосновывает необходимость внедрения методических подходов, разработанных на основе специальных занятий, для повышения эффективности физического развития детей дошкольного возраста.

В дошкольных образовательных учреждениях Навоийской области при определении уровня физической подготовленности детей, а также динамики развития точности и силы рук по результатам теста бросок теннисного мяча массой 150 граммов с места, у мальчиков контрольной группы средний показатель на начальном этапе исследования составил $10,25 \pm 1,55$ м, при коэффициенте вариации 15,1 %. В то же время у мальчиков экспериментальной группы средний результат бросок того же мяча с места на начальном этапе составил $9,73 \pm 1,52$ м, при коэффициенте вариации 15,6 %, а расчетное значение критерия Стьюдента оказалось равным $t=1,04$. Уровень достоверности различий составил $p>0,05$, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами на исходном этапе (см. таблицу 3).

Таблица 3

Динамика уровня физической подготовки 5–6-летних мальчиков, воспитывающихся в ДОО Наваинской области в начале исследования

№	Показатели	КГ ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ ($n=19$) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Бег на 10 м, (с.)	$3,59 \pm 0,50$	13,9	$3,68 \pm 0,62$	16,8	0,49	$>0,05$
2.	Челночный бег 3x5 м, (с.)	$7,79 \pm 1,26$	16,1	$8,29 \pm 1,26$	15,2	1,22	$>0,05$
3.	Прыжки в длину с места, (см.)	$85,96 \pm 17,95$	20,8	$80,05 \pm 17,98$	22,4	1,01	$>0,05$
4.	Прыжок вверх с места (см)	$19,45 \pm 3,59$	18,4	$18,22 \pm 3,58$	19,6	1,05	$>0,05$
5.	Бросок теннисного мяча (м)	$10,25 \pm 1,55$	15,1	$9,73 \pm 1,52$	15,6	1,04	$>0,05$

Примечание: с-секунда, см-сантиметр, м-метр.

Долгосрочные наблюдения, совершенствование методических подходов и детальное изучение показателей индивидуального развития должны стать одним из основных направлений будущих научно-исследовательских работ. Наряду с этим, особую важность приобретает разработка системных мер по улучшению физического развития и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Несмотря на то, что биологическая потребность в физической активности у детей дошкольного возраста высока, из-за невнимательности родителей эта потребность не всегда полностью удовлетворяется, что приводит к снижению двигательной активности. С целью устранения негативных явлений у детей путем налаживания взаимодействия с родителями

мы внедрили в практику структуру "Взаимодействие с родителями" (см. рис. 3).

В структуре мы определили следующие задачи:

- разработка и внедрение методического обеспечения в сотрудничестве с родителями;
- системная организация утренней гимнастики с целью повышения двигательной активности и содействия физическому развитию детей;
- формирование у детей потребности в физической активности и развитие положительного отношения к физическим упражнениям;
- улучшение двигательной активности и показателей здоровья детей посредством подвижных игр и специальных физических упражнений.

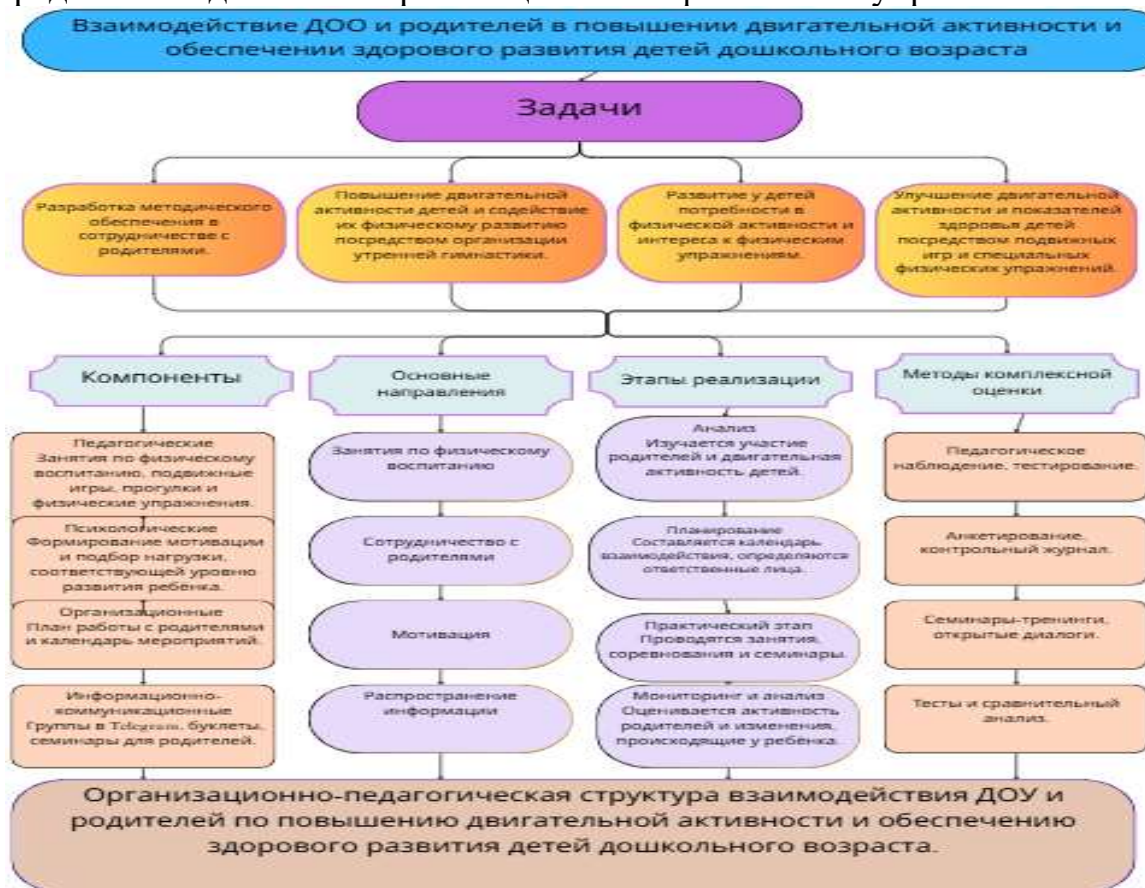


Рисунок 3. Организационно-педагогическая структура взаимодействия ДОУ и родителей по повышению двигательной активности и обеспечению здорового развития детей дошкольного возраста.

Разработка современных методов и приемов, направленных на повышение и развитие физической активности детей дошкольного возраста, а также налаживание и укрепление сотрудничества с родителями остается одной из актуальных задач на сегодняшний день. У детей этого возраста высокая биологическая потребность в физической активности, и эта потребность не всегда полностью удовлетворяется. Регулярное использование детьми различных электронных устройств, отсутствие достаточных условий для занятий физической культурой приводят к снижению их двигательной активности.

В целях предотвращения и устранения этих негативных явлений мы внедрили в практику "Модуль повышения двигательной активности детей дошкольного возраста посредством специальных упражнений" (см. рис. 4).

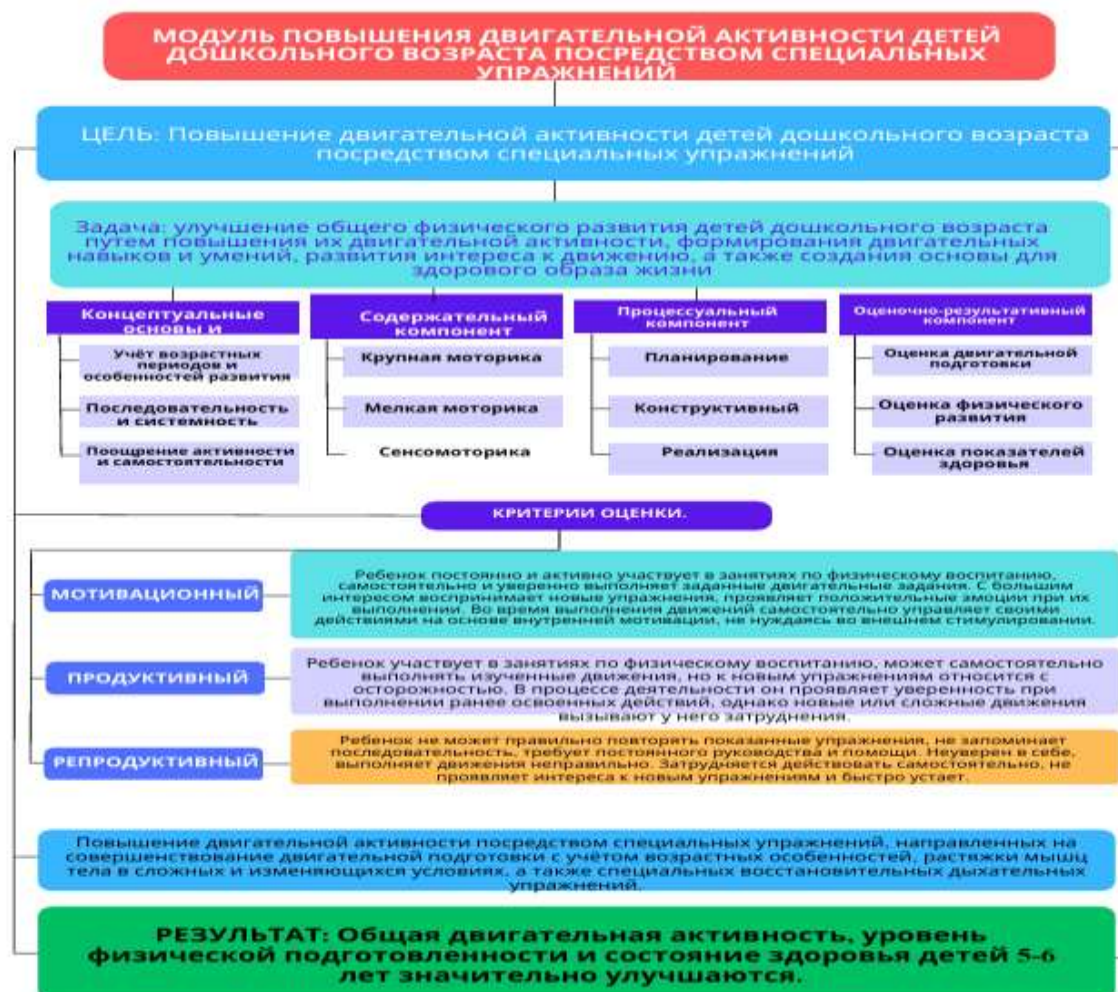


Рисунок 4. Модуль повышения двигательной активности детей дошкольного возраста посредством специальных упражнений

Целью данного модуля является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста посредством специальных упражнений с учётом их возрастных особенностей, что направлено на улучшение общего уровня физической подготовленности, укрепление здоровья и расширение возможностей физического развития.

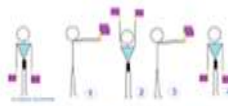
Исходя из цели, мы определили следующие задачи: улучшение состояния общего физического развития детей дошкольного возраста путем повышения их двигательной активности, формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к движению, а также создание основы для здорового образа жизни.

В результате применения данного модуля на практике у детей дошкольного возраста повышается потребность в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям, увеличивается общая двигательная активность, повышается уровень физического развития и физической подготовленности, улучшается состояние здоровья и закладывается основа для здорового образа жизни.

Кроме того, для детей дошкольного возраста, наряду с изменением темпа выполнения упражнений, многократно повторяемые основные упражнения эффективно влияют на физическое развитие.

Таблица 4

Комплекс упражнений, направленных на совершенствование двигательной подготовки детей дошкольного возраста

Содержание упражнений	Количество повторений	Упражнение
Ноги вместе, в руках флажки: 1-вытяните руки вперёд, 2-поднимите руки вверх, 3-снова руки вперёд, 4-исходное положение.	6 - раз	
Держа палку двумя руками, поднимаем ее вверх и приседаем на колени. 1 - поворачиваем тело вправо; 2 - поворачиваем тело влево.	По 4 раза в каждую сторону без остановки	
Ноги на ширине плеч, держим кубики обеими руками, 1-наклоняемся вперед, отводим руки назад; 2-возвращаемся в исходное положение.	6 раз	
Ноги вместе, обруч удерживается двумя руками на уровне талии: 1-приседаем, 2-возвращаемся в и.п.	6 раз	
Стоя прямо, ноги вместе, держим мяч в руках. 1 - вытягиваем руки вперёд; 2 - поднимаем вверх; 3 - вытягиваем вперед; 4 - поднимаем вверх.	6 раз	

Упражнения для восстановления дыхания

1. Активная ходьба с постепенным замедлением темпа шагов и снижением ритма дыхания.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Подъём на носки с одновременным поднятием рук вверх (вдох). Возврат в исходное положение (выдох).
3. Подъём на носки с одновременным поднятием рук вверх (вдох). Затем наклон вперёд с опущением расслабленных рук вниз (выдох).



Рисунок 5. Упражнения для восстановления дыхания

Завершаем занятие простым упражнением на расслабление: делаем глубокий вдох, принимаем положение «Военная стойка» и напрягаем все мышцы в течение 5-10 секунд. Затем по команде «Вольно» расслабляем тело и выдыхаем. Повторяем это упражнение 3 раза.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «Анализ результатов педагогического эксперимента по определению эффективности применения специальных упражнений и подвижных игр у детей дошкольного возраста», подробно исследована динамика физического

развития воспитанников дошкольной образовательной организации в возрасте 5-6 лет. Представлены результаты применения эффективных средств и методов (педагогический эксперимент) на занятиях, направленных на развитие физической подготовленности детей данного возраста.

Таблица 5

Динамика уровня физической подготовленности мальчиков 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Бухарской области в конце педагогического эксперимента (n = 40)

№	Показатели	Время теста	КГ (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n=20) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Бег на 10 м, (с.)	Н.И.	3,57±0,51	14,2	3,65±0,65	15,3	0,47	>0,05
		К.И.	3,58±0,49	13,6	3,29±0,31	9,4	2,23	<0,05
2.	Челночный бег 3х5 м, (с.)	Н.И.	7,78±1,22	15,6	8,21±1,28	15,5	1,08	>0,05
		К.И.	7,70±1,25	16,2	7,03±0,69	9,8	2,09	<0,05
3.	Прыжки в длину с места, (см.)	Н.И.	84,62±19,21	22,7	80,03±19,04	23,7	0,75	>0,05
		К.И.	87,98±18,67	21,2	98,49±10,09	10,2	2,21	<0,05
4.	Прыжки вверх с места, (см.)	Н.И.	19,57±3,61	18,4	18,29±3,65	19,9	1,11	>0,05
		К.И.	19,61±3,68	18,7	21,66±2,27	10,4	2,12	<0,05
5.	Бросок теннисного мяча (м.)	Н.И.	10,28±1,84	17,9	9,52±1,89	19,8	1,28	>0,05
		К.И.	10,32±1,91	18,5	11,47±1,34	11,6	2,20	<0,05

Примечание: с-секунда, см-сантиметр, м-метр.

В дошкольных образовательных учреждениях Бухарской области результаты контрольного теста прыжка вверх с места у мальчиков к концу исследования оказались следующими: в контрольной группе средний показатель по данному тестированию в конце эксперимента составил $19,61 \pm 3,68$ см, при коэффициенте вариации 18,7 %. В то же время у мальчиков экспериментальной группы, после применения разработанной нами методики, средний результат к концу эксперимента составил $21,66 \pm 2,27$ см, при коэффициенте вариации 10,4 %, а расчетное значение критерия Стьюдента оказалось равным $t=2,12$. При этом уровень достоверности составил $p<0,05$, что свидетельствует о статистически значимых различиях и более высоком уровне достоверности полученных результатов.

У участников контрольной группы изменения в результатах были незначительными, и уровень их развития оказался не очень высоким. В то же время, результаты экспериментальной группы были подтверждены как достоверные на основе статистического анализа.

Результаты контрольного теста на максимальный бег на дистанцию 3х5 метров у девочек 5-6 лет среди воспитанников дошкольной образовательной организации Миришкорского района Кашкадарьинской области в конце эксперимента были следующими:

Средний результат по данному тесту у девочек контрольной группы составил $7,98 \pm 1,40$ секунды, коэффициент вариации составил 17,5%.

У девочек экспериментальной группы после применения разработанной методики средний результат улучшился до $7,16 \pm 0,69$ секунды, а коэффициент вариации снизился до 9,6%.



Рисунок 6. Динамика уровня физической подготовленности девочек 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Кашкадарьинской области в конце педагогического эксперимента

В результате статистического анализа было установлено, что значение t равно 2,10, а уровень значимости $p < 0,05$. Это свидетельствует о высокой достоверности результатов методики.

С целью определения уровня физической подготовленности у мальчиков 5–6 лет, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях Навоийской области, был проведён контрольный тест бега на дистанцию 10 метров. К концу исследования результаты оказались следующими: в контрольной группе средний показатель по данному тесту составил $3,60 \pm 0,49$ с, при этом различия результатов выражались коэффициентом вариации 13,6 %. В то же время у мальчиков экспериментальной группы, после применения предложенной нами методики, средний результат в конце эксперимента составил $3,31 \pm 0,32$ с, при коэффициенте вариации 9,6 %, а расчётное значение критерия Стьюдента оказалось равным $t = 2,15$. При этом уровень достоверности составил $p < 0,05$, что свидетельствует о статистически значимых различиях и подтверждает высокий уровень достоверности полученных результатов (см. таблицу 6).

Таблица 6
Динамика уровня физической подготовленности мальчиков 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Наваинской области в конце педагогического эксперимента (n=38)

№	Показатели	Время теста	КГ (n=19) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n=19) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Бег на 10 м, (с.)	Н.И.	$3,59 \pm 0,50$	13,9	$3,68 \pm 0,62$	16,8	0,49	$>0,05$
		К.И.	$3,60 \pm 0,49$	13,6	$3,31 \pm 0,32$	9,6	2,15	$<0,05$
2.	Челночный бег 3x5 м, (с.)	Н.И.	$7,79 \pm 1,26$	16,1	$8,29 \pm 1,26$	15,2	1,22	$>0,05$
		К.И.	$7,73 \pm 1,27$	16,4	$7,01 \pm 0,65$	9,2	2,19	$<0,05$
3.	Прыжки в длину с места, (см.)	Н.И.	$85,96 \pm 17,95$	20,8	$80,05 \pm 17,98$	22,4	1,01	$>0,05$
		К.И.	$87,59 \pm 17,03$	19,4	$98,45 \pm 10,01$	10,1	2,39	$<0,05$
4.	Прыжки вверх с места, (см.)	Н.И.	$19,45 \pm 3,59$	18,4	$18,22 \pm 3,58$	19,6	1,05	$>0,05$
		К.И.	$19,59 \pm 3,60$	18,3	$21,73 \pm 2,15$	9,8	2,22	$<0,05$
5.	Бросок теннисного мяча (м.)	Н.И.	$10,25 \pm 1,55$	15,1	$9,73 \pm 1,52$	15,6	1,04	$>0,05$
		К.И.	$10,29 \pm 1,64$	15,9	$11,68 \pm 1,21$	10,3	2,97	$<0,01$

Примечание: с-секунда, см-сантиметр, м-метр.

Данная методика подтверждает свою эффективность и доказывает положительное влияние на развитие скоростных качеств у воспитанников 5-6 лет. Поскольку изменения результатов у членов контрольной группы были незначительными, наблюдалось, что уровень их развития оказался не столь высоким. При этом статистическая достоверность результатов экспериментальной группы была практически подтверждена.

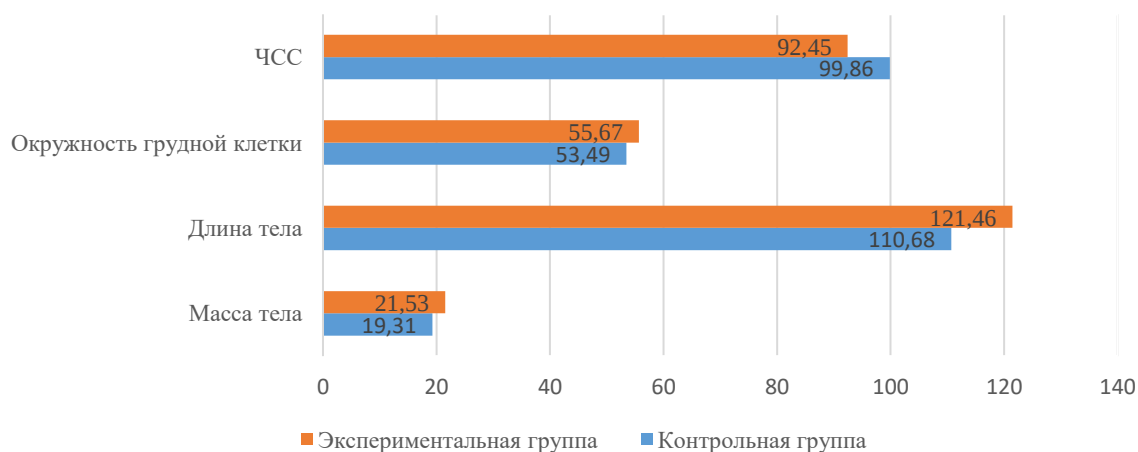


Рисунок 7. Динамика уровня физического развития девочек 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Бухарской области в конце педагогического эксперимента

При сравнительном анализе итоговых результатов экспериментальной работы, проведенной в дошкольных образовательных организациях Бухарской области, выявлено, что после применения методики у девочек экспериментальной группы показатели значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. Это подтверждает эффективность разработанной методики и статистическую достоверность полученных результатов.

Таблица 7

Динамика уровня физического развития мальчиков 5-6 лет, воспитывающихся в ДОО Кашкадарьинской области в конце педагогического эксперимента (n=36)

№	Показатели	Время теста	КГ (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n=18) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Масса тела (кг)	Н.И.	19,12±2,04	10,6	19,31±2,09	10,8	0,27	>0,05
		К.И.	20,45±2,02	9,8	21,86±1,81	8,2	2,20	<0,05
2.	Длина тела (см)	Н.И.	110,41±15,98	14,4	114,89±16,01	13,9	0,84	>0,05
		К.И.	113,02±15,06	13,3	122,43±11,87	9,7	2,08	<0,05
3.	Окружность грудной клетки (см)	Н.И.	53,44±5,66	10,5	53,31±5,59	10,4	0,06	>0,05
		К.И.	54,45±5,65	10,3	55,50±5,20	9,3	0,58	>0,05
4.	ЧСС (уд/мин)	Н.И.	100,45±10,95	10,9	104,17±10,86	10,4	1,02	>0,05
		К.И.	100,06±10,87	10,8	93,08±9,07	9,7	2,09	<0,05

Примечание: кг-килограмм, см-сантиметр, мин-минута, уд-удар.

Результаты исследования длины тела мальчиков 5-6 лет Миришкорского района показали, что у мальчиков контрольной группы в конце исследования

средняя длина тела составила $113,02 \pm 15,06$ см, коэффициент вариации составил 13,3%. У мальчиков экспериментальной группы после применения разработанной методики средняя длина тела достигла $122,43 \pm 11,87$ см, коэффициент вариации составил 9,7%, а $t=2,08$. Результаты статистического анализа показали уровень достоверности $p < 0,05$, что свидетельствует о значительной разнице между группами.

При сравнении результатов экспериментальной и контрольной групп было установлено, что значительный прирост длины тела наблюдался только у мальчиков экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе изменения были незначительными.

Научно обоснованный подход, правильно выбранная методика и эффективное педагогическое воздействие играют важную роль в повышении физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста. Практика показала, что при системной организации данного процесса значительно улучшаются как общая двигательная активность, так и уровень физической подготовленности детей.

ВЫВОДЫ

1. Занятия физической культуры воспитанников дошкольной образовательной организации занимают особое место в системе образования, а их главная цель заключается в создании условий для всестороннего здорового развития воспитанников и формирования гармонично развитой личности. С появлением новых стратегий для системы дошкольного образования, новых видов и категорий учреждений возникает необходимость развития научных исследований в этой области, а также разработки инновационных программ и инициатив. В первой главе нашего исследования мы теоретически рассмотрели проблемы повышения физических качеств детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Анализируя полученные результаты, мы определили для себя особенности физической активности, двигательной подготовленности и возрастные физиологические характеристики детей дошкольного возраста, а также основные аспекты состояния физического развития посредством физических упражнений.

2. Учебные программы для инструкторов по физическому воспитанию и воспитателей в дошкольных образовательных организациях способствуют выявлению и постоянному контролю за физическим и умственным развитием детей дошкольного возраста. Тем не менее в данной сфере практически отсутствуют чёткие методические стратегии, рекомендации и достижения. В этой связи, для достижения поставленной цели мы рассмотрели данную проблему с позиции практического подхода.

3. На основании результатов анкетирования, проведённого среди инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных организаций, установлено, что физические упражнения и подвижные игры обладают высокой эффективностью в повышении уровня физического развития и двигательной активности воспитанников в возрасте 5–6 лет. В

частности, положительное влияние проявилось при выполнении бега — 4,6%, эстафетных игр - 11,5%, специальных упражнений - 25,4%, подвижных игр - 18,6%, игр на меткость (стрельба и упражнения на точность) - 12,1%, игр, направленных на физическую подготовку - 9,2%, а также гимнастики - 18,6%, которые выступили важными факторами в достижении эффективности. Анализ показывает, что специальные упражнения, подвижные игры и занятия гимнастикой относятся к числу наиболее эффективных методов. Кроме того, спортивные игры, игры, основанные на меткости, а также эстафетные игры играют важную роль в повышении физической подготовленности детей. В связи с этим для дальнейшего увеличения физической активности воспитанников дошкольных образовательных организаций необходимо широко применять специальные упражнения и различные виды подвижных игр, а также совершенствовать занятия по физическому воспитанию, включённые в учебные программы.

4. Результаты, полученные на начальном этапе исследования, показали, что для развития таких физических качеств, как скоростная сила, ловкость, координация и сила рук у воспитанников дошкольных образовательных организаций в возрасте 5–6 лет, необходимы регулярные и систематические занятия. Согласно статистическому анализу, между экспериментальной и контрольной группами не выявлено значимых различий ($p > 0,05$), что может быть связано с продолжительностью исследования либо с индивидуальными особенностями нагрузок. Эти результаты подтверждают, что формирование физической подготовленности у детей является долгосрочным процессом. В связи с этим для развития скоростных, координационных и силовых качеств у детей дошкольного возраста требуется разработка и регулярное внедрение программ занятий, основанных на специальных методиках. Путём длительных наблюдений следует оценивать эффективность таких занятий, а также усиливать мероприятия, направленные на повышение двигательной активности и улучшение уровня физической подготовленности детей.

5. Разработанная нами организационно-педагогическая структура «Взаимодействие дошкольных образовательных организаций и родителей в повышении двигательной активности и обеспечении здорового развития детей дошкольного возраста» направлена на установление сотрудничества с родителями, удовлетворение их биологической потребности в двигательной активности, а также на организацию условий для того, чтобы дети регулярно занимались физическими упражнениями дома под контролем родителей. В результате эффективно организованная учебная деятельность и занятия по физическому воспитанию способствуют не только повышению двигательной активности детей дошкольного возраста, но и развитию их когнитивного и интеллектуального потенциала. Кроме того, посредством налаживания конструктивного взаимодействия с родителями создаются предпосылки для формирования здорового образа жизни.

6. С целью предупреждения и устранения негативных явлений, наблюдающихся у детей дошкольного возраста вследствие малоподвижного образа жизни и постоянного использования электронных технологий, нами

был внедрён в практику модуль «Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста посредством специальных упражнений». Правильное понимание и применение данного модуля на практике способствует формированию у дошкольников потребности в двигательной активности и повышению мотивации к выполнению физических упражнений. В результате увеличивается их ежедневная двигательная активность, что, в свою очередь, положительно отражается на уровне физического развития, физической подготовленности и состоянии здоровья детей.

7. Практические результаты показали, что у воспитанников дошкольных образовательных организаций в возрасте 5–6 лет показатели по контрольному тесту «бег на 10 метров» составили $t=2,23$; по контрольному тесту «челночный бег 3×5 метров» — $t=2,09$; по контрольному тесту «прыжок в длину с места» — $t=2,21$; по контрольному тесту «прыжок в высоту с места» — $t=2,12$; по контрольному тесту «метание теннисного мяча весом 150 г с места» — $t=2,20$. При этом уровень достоверности составил $p<0,05$, что свидетельствует о высокой степени надежности результатов. У участников контрольной группы изменения показателей были незначительными, вследствие чего уровень их прироста оказался относительно невысоким. В то же время у детей экспериментальной группы дошкольных образовательных организаций в возрасте 5–6 лет наблюдалось существенное улучшение результатов. Это доказывает эффективность применённой методики и её положительное влияние на развитие двигательной активности воспитанников указанного возраста.

8. Исследование показало, что у воспитанников ДОО 5-6 лет по контрольным тестам физического развития были получены следующие результаты: масса тела $t=2,28$, длина тела $t=2,06$, окружность грудной клетки $t=0,58$ и частота сердечных сокращений $t=2,27$. При этом уровень достоверности составил $p<0,05$, что свидетельствует о высокой степени надежности результатов. В экспериментальной группе 5-6-летних воспитанников дошкольной образовательной организации наблюдалось значительное улучшение показателей. Это доказывает эффективность применяемой методики и её положительное влияние на физическое развитие воспитанников 5-6 лет. Важную роль в повышении физических возможностей и двигательной активности воспитанников сыграли научно обоснованный подход и правильно подобранная методика. Эксперимент подтвердил, что благодаря систематической организации этого процесса повысилась повседневная двигательная активность, улучшилось состояние физической подготовки и уровень здоровья детей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Анализ полученных результатов исследования показал, что специальные упражнения и подвижные игры являются эффективными средствами повышения и развития ежедневной двигательной активности воспитанников дошкольных образовательных организаций. Научно

обоснованные педагогические методы и физические упражнения, корректно подобранные с учётом возраста и физических возможностей детей, способствуют существенному улучшению их двигательной активности и развитию физических качеств. В данном процессе ключевая роль принадлежит инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольных образовательных организаций. С целью повышения способности детей к быстрой адаптации к двигательным нагрузкам рекомендуется систематически включать в каждое занятие специальные восстановительные упражнения, включающие растяжку мышц и дыхательные практики, направленные на восстановление физической активности и развитие двигательных способностей воспитанников.

2. Проведённое нами исследование показало, что повышение физических возможностей детей напрямую зависит от правильного подхода инструктора по физическому воспитанию и воспитателя, а также от уровня их методического мастерства. Кроме того, для эффективной организации занятий по физическому воспитанию важное значение имеют следующие аспекты:

— **регулярная система занятий:** подвижные игры и специальные упражнения должны проводиться не менее двух раз в неделю.

— **индивидуальный подход** — упражнения должны подбираться с учётом уровня индивидуального развития детей.

— **широкое применение подвижных игр** — физические упражнения в игровой форме, представляющие интерес для детей, должны обладать высокой эффективностью.

— **специальная подготовка педагогов** — инструкторы и воспитатели должны обладать достаточными знаниями в области методики физического воспитания и детской физиологии.

3. Рекомендуется систематически повышать квалификацию инструкторов по физической культуре и воспитателей, работающих в дошкольных образовательных учреждениях, внедрять результаты проводимых исследований в учебный процесс и сотрудничать с учёными, ведущими научные исследования в области дошкольного образования, для дальнейшего повышения эффективности занятий.

4. В целях улучшения уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций в возрасте 5–6 лет рекомендуется внедрить в практику методическое пособие «Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста посредством специальных упражнений» и организовать систематические занятия не только в дошкольных учреждениях, но и дома, во взаимодействии с родителями и под их совместным контролем..

**SCIENTIFIC COUNCIL PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 AWARDING
SCIENTIFIC DEGREES AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

RUSTAMOV AKBAR ASKAROVICH

**IMPROVING THE METHOD OF INCREASING THE MOVEMENT
ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH SPECIAL
EXERCISES**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical training, sports training, health-improving
and adaptive physical training**

**ABSTRACT
DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) DISSERTATIONS PEDAGOGICAL SCIENCES**

Bukhara – 2025

The theme of the dissertation for a Doctor of Philosophy (PhD) was registered under B2024.4.PhD/Ped8889 by the Supreme Attestation Commission.

The dissertation has been accomplished at Bukhara State University.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) has been placed on the website of the Scientific Council at Bukhara State University (www.buxdu.uz) and «Ziyonet» Information-educational portal (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Saidov Izzatillo Istamovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences,
Associate Professor

Official opponents:

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences,
Associate Professor

Haydarov Baxtiyor Tojiyevich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Leading organization:

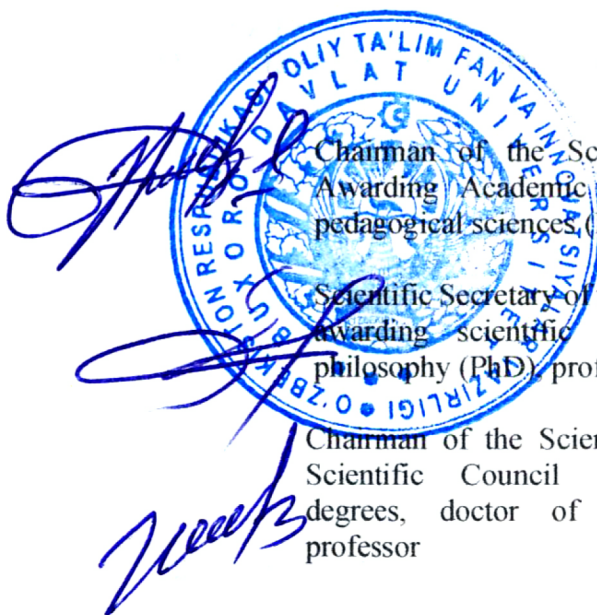
Termez State Pedagogical Institute

The defense of dissertation will take place on 18 «10», 2025 at 13⁰⁰ at a meeting of the Scientific Council for awarding scientific degrees PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 at the Bukhara State University (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

The dissertation could be reviewed in information-resource center of Bukhara State University (registration number 433). (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11(+99865) 221-29-14;

Dissertation abstract was sent out on «6» 10 2025.

(Mailing report number №006 on «18» 10 2025).



M.J.Abdullayev

Chairman of the Scientific Council for
Awarding Academic Degrees, doctor of
pedagogical sciences, (DSc), professor

A.E.Sattorov

Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding scientific degrees, doctor of
philosophy (PhD), professor

R.S.Shukurov

Chairman of the Scientific Seminar under
Scientific Council awarding scientific
degrees, doctor of philosophy (PhD),
professor

INTRODUCTION (PhD thesis annotation)

The aim of the research: It consists in improving the activity of preschool children in their physical education through the systematic use of special exercises and action games

The object of the research: The process of physical education, play, and outdoor activities of preschool children was studied.

The subject of the research: The methods of preschool educational organizations is to provide a methodology for correcting the movements of students through the use of special programs in physical education classes.

The scientific novelty of the research is as follows:

The possibilities of increasing the activity of movement by means of special means (flags, turns on a gymnastic stick, raising cubes, rings and balls), improving the movement readiness of preschool children, the time of execution (gradual increase in duration) and increasing the number of repetitions of movements are expanded;

In order to restore the physical movement of children aged 5-6 years and to develop their motor skills, a special restorative (deep and slow, abdominal, breath-holding, rhythm breathing) consisting of stretching (static, dynamic) and breathing exercises for the body in complex and changing situations, taking into account age characteristics, the possibilities of rapid adaptation to movements due to the systematic introduction of exercises;

preschool educational organization aims to adapt to complex changing situations, taking into account the age characteristics of its educators for the Coordination of movements and the development of special movement skills (such as special balls, jet running, elements of various surface running (sand, trave, concrete), complex coordination movement) due to the integrated application of special exercises and action games;

In physical education classes with children 5-6 years old, the possibility of forming a competency approach and skills of children is increased due to the inclusion of assessment components at the motivational, productive and reproductive levels in the module for increasing the activity of preschool children by means of special exercises.

Implementation of the research results.

Based on studies on the use of special exercises in increasing harkat activity of preschool children:

Proposals for improving movement readiness of preschool children through special means (flags, turns on a gymnastic stick, raising cubes, rings and balls), increasing movement skills, time of execution (gradually increasing the duration) and the number of repetitions of movements are embedded in the content of the educational manual "action games and methods of its training" (certificate of the Ministry of Higher Education, As a result, it was observed that in children aged 5-6 years, the indicators of movement activity developed by 9-10% ;

In order to restore the physical movement of children aged 5-6 years and develop their motor skills, a special restorative (deep and slow, abdominal,

breathing, rhythm breathing) consisting of stretching (static, dynamic) and breathing exercises for the body in complex and changing situations with age characteristics in mind, suggestions and recommendations for the systematic inclusion of exercises in each session (reference 03-33-510 of As a result, the preschool organization had an 8-9% increase in training efficiency;

a complex of special exercises and action games aimed at adapting to complex and changing situations (such as special balls, jet running, various surface running (sand, trava, concrete) elements, complex coordination movement), taking into account the age characteristics for coordinating the actions of schoolchildren and developing special action skills, is integrated into the content of his textbook “action games and methods of teaching it” (certificate of the Ministry of Science and innovation dated March 4, 2024 No. 55-293). The result is a 12-13% improvement in physical fitness for children aged 5-6 years.

Proposals for the inclusion of motivational, productive and reproductive level assessment components in the module for increasing movement activity of preschool children in physical education classes with children 5-6 years old by means of special exercises (reference book of the Ministry of preschool and school education of the Republic of Uzbekistan dated February 19, 2025 No. 03-33-510). As a result, the increase in the activity of children in physical education training was improved by 10-11%.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation work consists of an introduction, four chapters, 137 pages of text, 19 images, 26 tables, conclusions, practical recommendations, a list of literature and an appendix.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (Част I; Part I)

1. Rustamov A.A. Preschool Organization to Educate the Physical Qualities of a Large Group of Educators // European Journal of Innovation in Nonformal Education (EJINE) Volume 5 | Issue 4 | Apr - 2025 ISSN: 2795-8612

2. Rustamov A.A. Maxsus mashqlar orqali 5-6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirish metodikasi // Pedagogik akmeologiya. xalqaro ilmiy-metodik jurnali 3(20)2025. ISSN 2181-3787. E-ISSN 2181-3795. B. 135-143. [13.00.00; № 3]

3. Rustamov A.A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar orqali tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish. // Ta'limda istiqbolli izlanishlar - xalqaro ilmiy-metodik jurnal № 3/2025 ISSN: 3060-527X . B. 7-15. [13.00.00; № 3]

4. Rustamov A.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat turlariga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar Buxoro davlat universiteti. Buxoro. №12/2023- B. 259-262. [13.00.00; № 12]

5. Rustamov A.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishida jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyati // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar Buxoro. №4/2024 B 242-245. [13.00.00; № 4]

6. Rustamov A.A. 3-6 yoshli bolalarning jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish uslubiyoti // Osiyo xalqaro universiteti axborotnomasi. ISSN 3060-4915 p 2024, - B.84-90. [13.00.00; № 6]

7. Rustamov A.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi// Kognitiv yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning metodik mahoratini rivojlantirish strategiyalari:Muammolar, yechimlar xalqaro ilmiyamaliy anjuman 30-31-oktabr, 2024-yil- B. 451-455.

8. Rustamov A.A. Age-related characteristics of changes in physical activity (5-6 years). // Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences International scientific-online conference// Created March 10, 2025.B. 7-15.

9. Rustamov A.A. Maktabgacha ta'lim tashkilotida harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilar aqliy faoliyatini rivojlantirish // Sport oyinlariniń túrleri: teoryasi hám ámelyattaǵı aktual mashqalalar respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciyaı 2024 jıl, 5-6 dekabr B.70-73.

10. Rustamov A.A. Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari jismoniy faolligidagi o'zgarishlarning yoshga bog'liq xususiyatlari //.Mamlakatimiz ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni: muammolar, yechimlar va istiqbollari mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. // Guliston 2025. B.49-54.

II bo'lim (II часть; II part)

11. Rustamov A.A. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. // O'quv qo'llanma // Kamolot nashriyoti, Buxoro, 2023. – 244 b.

12. Rustamov A.A. Methodology for teaching preschool children to the main types of movement in the medium of action games. // International journal of formal education. Volume: 3 Issue:1 | January–2024 ISSN: 2720-6874 p 103-107.

13. Rustamov A.A. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. // Darslik. Kamolot nashriyoti, Buxoro, 2024. – 324 b.

14. Rustamov A.A. Innovative Techniques For Developing Physical Qualities Of Preschoolers Through Selected Special Exercises. // Frontiers in Health Informatics ISSN-Online: 2676-7104. 2024; Vol 13: Issue 6.

15. Rustamov A.A. Mechanisms for the development of preschool children through the means of physical education. // Proximus journal of sports science and physical education. Volume 1, Issue 4, April, 2024 ISSN (E): 2942-9943 P.51-55.

16. Rustamov A.A. Maktabgacha ta'lim tashkilotida harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanuvchilar aqliy faoliyatini rivojlantirish. // Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Buxoro. 2024-yil 22-noyabr - B.205-209.

17. Rustamov A.A. 3-7 yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubi. // Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Buxoro. 2024-yil 22-noyabr - B.85-89.

18. Rustamov A.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat faolligini oshirish dasturi. // Elektron hisoblash mashinalari uchun yaratilgan dastur. 17.03.2025 y.

19. Rustamov A.A. Methodology for improving the physical fitness of preschool children. // Journal of Modern Educational Achievements. Volume 4, 2025 <https://scopusacademia.org/>.

20. Rustamov A.A. Stimulation of physical activity of preschool children. // Journal of Modern Educational Achievements. Volume 4, 2025 <https://scopusacademia.org/>.

21. Rustamov A.A. Increase the activity of movement of preschool children through various means // European Journal of Innovation in Nonformal Education (EJINE) Volume 5 | Issue 4 | Apr - 2025 ISSN: 2795-8612.

Avtoreferat “Durdona” nashriyotida tahrirdan o‘tkazildi hamda o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlarning mosligi tekshirildi.

Bosishga ruxsat etildi: 26.09.2025 yil. Bichimi 60x84 1/16, «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog‘i 3,5.
Adadi: 100 nusxa. Buyurtma №622.

Guvohnoma AI №178. 08.12.2010.
“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: 65 221-26-45