



7. Аксенова О.Г. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: учебно-методическое пособие. Пособие Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта - СПб: 2003 - 88 с.

8. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика. физ.культ. 2010, С. 48-50.

9. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. - No 4. С. 30-31.

MAKTABGACHA YOSH DAGI BOLALARDA SPORT SOG‘LOMLASH TIRISH BOSQICH I MAZMUNI VA TUZILMASI

Abdullayev Bobur Baxtiyorovich

Dotsent v.b.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[*abdulaevbobur772@gmail.com*](mailto:abdulaevbobur772@gmail.com)

Annotatsiya: *Maqola sport-sog‘lomlashtirish tayyorgarligi bosqichida sport gimnastikasi bilan shug‘ullanuvchi 3-7 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga bag‘ishlangan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari va asosiy jismoniy sifatlar - kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirish usullari ko‘rib chiqiladi. Yosh gimnastikachilarning barkamol rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etishga kompleks va xavfsiz yondashuv samaradorligi ko‘rsatilgan.*

Kalit so‘zlar: *Ko‘nikma, malaka, gimnastika, individual, rivojlantirish, dastur, faoliyat, differentsiallangan yondoshuv.*

Аннотация: *Статья посвящена повышению физической подготовленности детей 3–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе спорт-оздоровительной подготовки. Рассматриваются возрастные особенности дошкольников и методы развития основных физических качеств — силы, гибкости, координации и выносливости. Показана эффективность комплексного и безопасного подхода к организации тренировок, направленного на гармоничное развитие и укрепление здоровья юных гимнастов.*

Ключевые слова: *Навык, умение, гимнастика, индивидуальный, развитие, программа, деятельность, дифференцированный подход.*

Abstract: *The article is dedicated to improving the physical fitness of children aged 3-7 who engage in sports gymnastics at the sports and recreational training stage. The age characteristics of preschool children and the methods of developing*



basic physical qualities - strength, flexibility, coordination, and endurance - are considered. The effectiveness of a comprehensive and safe approach to organizing training aimed at the harmonious development and health improvement of young gymnasts has been demonstrated.

Keywords: Skill, gymnastics, individual, development, program, activity, differentiated approach.

Kirish. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayoni bolalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gimnastikaning asosiy texnikasini egallashga yo‘naltirilgan aynan jismoniy-sog‘lomlashtirish va tarbiya ishlari amalga oshiriladigan sport-sog‘lomlashtirish bosqichidan boshlanadi, bir qator olimlar va mutaxassislarining fikricha yangi tadqiqot yo‘nalishlarini rivojlantirish va amaliyotga zamonaviy texnologiyalarni etish zarur [3, 4].

Hozirgi kunda ko‘p yillik sport-sog‘lomlashtirish ta‘lim bosqichdagi umumiy uslubiy tamoyillar asosida amalga oshirilmoqda. Biroq ko‘pincha amaliyotda sport-sog‘lomlashtirish guruhlarida 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarlik dasturlari, ilmiy asoslangan uslubiyatlari va texnologiyalari mavjud emas [2, 5]. 449- sonli Prezident Qarori ijrosini amalga oshirish maqsadida [1], aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida, gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari belgilandi. Shu jumladan maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich ko‘nikmalarni shakllantirish; mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich ko‘paytirish hamda mashg‘ulot va to‘garaklar faoliyatini tizimli yo‘lga qo‘yish va bu borada uzoq yillarga mo‘ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida “Gimnastikaga ilk qadam” dasturi amalga oshirish vazifalar qo‘yilgan.

Tadqiqot maqsadi. 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligining sport-sog‘lomlashtirish bosqichi mazmunini nazariy asoslash va ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Sport gimnastikasi bilan shug‘ullanayotgan 3-7yoshli o‘g‘il bolalar uchun sport-sog‘lomlashtirish bosqich mazmunini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

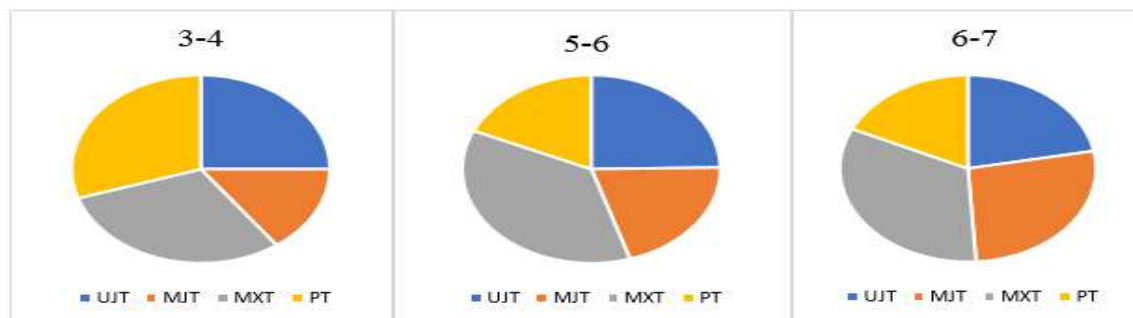
Tadqiqot uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, jismoniy qobiliyatlarni testlash, matematik statistika uslublari.



Natijalar va muhokama.

O‘quv mashg‘ulotlari va vaqtni pedagogik tahlil qilish o‘quv turlarining foizda taqsimlanishini aniqlashga va o‘quv turlarini taqsimlashning eksperimental dasturini taklif qilishga imkon berdi (1 rasm).

1-rasm



Jismoniy tarbiya bo‘yicha 3-7 yoshli bolalarning yillik tsiklining tuzilishi

Bolalarning psixofizik rivojlanishi darslarni o‘yin tarzda o‘tkazishni oldindan belgilab qo‘yildi. O‘yin shaklidan foydalanish sport gimnastikasining umumiy va maxsus ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. O‘quv jarayonida asosiy e‘tibor o‘ziga xos mashqlar shakllanadigan elementlarga qaratildi: to‘xtash joyida turli xil harakatlar, osilish, akrobatik mashqlar va maxsus muvofiqlashtirish mashqlari, bu kelajakda yanada murakkab muvofiqlashtirish mashqlarini o‘zlashtirishga imkon beradi. Shunday qilib, bolalar sport gimnastikasining xususiyatlari va talablariga, harakat maktabiga birinchi navbatda, aniqlik, zarur boshlang‘ich qoidalarni qabul qilish va harakat chizig‘iga rioya qilishga o‘rganadilar.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun A.B.Lagutin va G.M.Mixalina tomonidan taklif etilgan testlar va baholash shkalasi qo‘llanilib, 10 ball tizimiga o‘tkazildi. Bolalarning dastlabki tadqiqotlari natijalari bolalarda boshlang‘ich natijalarning past darajasini ko‘rsatdi (1-jadval). Eksperiment o‘tkazish uchun bolalar har bir yosh guruhida 15 nafar ishtirokchidan iborat eksperimental va nazorat guruhlariga bo‘lingan.

1-jadval

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha dastlabki tadqiqotlar natijalari

Testlar	Polda tayanib yotishda qo‘llarni bukib yozish (soni)	Gimnastika devorida osilishda to‘g‘ri oyoqlarni to‘g‘ri burchakka ko‘tarish (soni)	3x10 m.ga mokisimon yugurish (soniya)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Egiluvchanlik: shpagat, ko‘prik (ballarda), 3 baldan
4-5 yoshli					
TG, n=15	5,5±0,45	3,2±0,34	17,1±0,58	31,1±5,7	1,5±0,3
NG, n=15	6,1±0,53	2,8±0,51	18,0±0,26	30,4±8,0	1,5±0,3



R	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
5-6 yoshli					
TG, n=15	8,5±0,35	5,1±0,24	15,3±0,28	46,1±2,7	1,3±0,3
NG, n=15	9,1±0,55	5,8±0,31	14,5±0,21	45,4±4,0	1,3±0,4
R	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
6-7 yoshli					
TG, n=15	16,5±0,45	7,1±0,28	12,5±0,18	56,1±6,7	1,1±0,3
NG, n=15	17,1±0,35	6,8±0,37	11,5±0,25	54,7±8,0	1,1±0,4
R	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

1-jadvalda ko‘rinib turganidek, tajribagacha guruhlardagi jismoniy tayyorgarlikning dastlabki darajasi hech qanday shubha uyg‘otmaydi, chunki quyidagi miqdoriy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ahamiyatli farqlanish mavjud emas.

2-jadval

4-7 yoshli bolalar uchun vosita ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturi

	Vositalar
1	Bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantirish
2	Bazaviy akrobatika mashqlar
3	Tayanishlarda mashqlar
4	Osilishlarda mashqlar
5	Batutda sakrashlar

3-jadval

**Birinchi yil o‘rganayotgan 5-6 yoshli bolalarda sport-sog‘lomlashtirish bosqichi
vositalarining taqsimoti (45 daqiqadan haftada 3 marta)**

Vositalar	soat	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Egiluvchanlikka mashqlar	22	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Osilishlarda mashqlar	11	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Tayanishlarda mashqlar	22	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Akrobatika mashqlari	22	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Harakatli o‘yinlar	22	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish	22	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Batutda sakrashlar	11	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Jami	132	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540	540

4-jadval

**Birinchi yil o‘rganayotgan 6-7yoshli bolalarda sport-sog‘lomlashtirish bosqichi
vositalarining taqsimoti (60 daqiqadan haftada 3 marta)**

Vositalar		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Egiluvchanlikka mashqlar	30	135	135	135	135	90	90	90	135	135	135	135
Osilishlarda mashqlar	13	45	45	45	45	45	90	90	45	45	45	45
Tayanishlarda mashqlar	30	135	135	135	135	90	90	90	135	135	135	135
Akrobatika mashqlari	30	135	135	135	135	90	90	90	135	135	135	135



Harakatli o‘yinlar	30	135	135	135	135	90	90	90	135	135	135	135
Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish	30	135	135	135	135	90	90	90	135	135	135	135
Batutda sakrashlar	13	45	45	45	45	90	45	90	45	45	45	45
Jami	176	765	765	765	765	585	585	630	765	765	765	765

Tajribadan keyin guruhlarning jismoniy tayyorgarlik me‘yoriy ko‘rsatkichlari

Testlar Guruhlar	Polda tayanib yotishda qo‘llarni bukib yozish (soni)	Gimnastika devorida osilishda to‘g‘ri oyoqlarni to‘g‘ri burchakka ko‘tarish (soni)	3x10 m.ga mokisimon yugurish (soniya)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Egiluvchanlik: shpagat, ko‘prik (ballarda), 3 baldan
3-4yoshli					
TG, n=15	10,5±2	8,3±3	11,3±0,48	43,1±1,5	0,3±0,1
NG, n=15	8,5±5	7,3±2	14,0±0,66	40,7±6,0	0,5±0,3
R	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
5-6 yoshli					
TG, n=15	13,3±1	10,3±2	10,3±0,22	56,6±4,4	0,3±0,3
NG, n=15	12,3±2	9,3±1	13,1±0,71	55,7±3,1	0,8±0,1
R	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
6-7 yoshli					
TG, n=15	24,5±4	15,3±2	10,1±0,8	66,7±5,1	0,1±0,3
NG, n=15	21,3±0,35	12,3±3	10,7±0,45	64,4±4,0	0,5±0,4
R	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Shunday qilib, sport gimnastikasi sport-sog‘lomlashtirish bosqichida 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligini loyihalashtirilgan mazmuniga moslashtirish jarayonida shug‘ullanuvchilarning psixofiziologik hususiyatlarini har tomonlama hisobga olish bilan ularni maqsadga yo‘naltirilgan rivojlantirish samaradorligi va imkoniyatlari isbotlandi.

Tajriba mazmuni bo‘yicha shug‘ullanyotgan 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar bilan sport-sog‘lomlashtirish bosqichida o‘quv materiallarini o‘zlashtirilish tempi va sifatlaridagi ishonchli farqlanishlar haqidagi obyektiv ma‘lumotlar, ushbu yondoshuvning ustuvorligi va istiqboliligi to‘g‘risida guvohlik beradi. Taklif qilingan mazmun jismoniy va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Sport gimnastikasi vositalarining hilma-hilligi, mashg‘ulotning o‘yin uslubidan foydalanish va bolalarning yoshi va individual hususiyatlariga mos yuklamalarni qo‘llanilishi, sog‘lomlashtirish va har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini muvoffaqiyatli hal etishga yordam berdi.



Sport-sog‘lomlashtirish bosqichida 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligini optimallashtirish uchun bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish bilan mashg‘ulotlar mazmunini qat‘iy tartibga solish zarur.

Ushbu ilmiy tadqiqotda ilmiy-asoslangan va tajribalarda tekshirilgan 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligining sport-sog‘lomlashtirish bosqichi mazmuni mashg‘ulot vositalari, uslublari, tashkil etish shakllari, mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shug‘ullanuvchilar faoliyati natijalarini baholash mezonlarini aniqlashda asosiy qo‘llanma hisoblanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 23-dekabrda “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-449 son Qarori.
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-Спорт, 2002.- 507 с.
5. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.

YOSH TAEKVONDOCHILARDA FAOL VA PASSIV EGILUVCHANLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI

Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich

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

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

abdurahmanovmurodjon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10–12 yoshli taekvondochilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan. Tadqiqot jarayonida faol va passiv egiluvchanlikni oshirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilib, amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Jarayon natijalari yosh sportchilarda egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish ularning texnik aniqligi, mushak elastikligi va jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.