

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

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ХОЛБОЕВА ГУЛҲАЁ ХОЛБОЕВНА

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ
ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ НОАНЪАНАВИЙ ЖИСМОНИЙ
МАШҚЛАР ВОСИТАСИ ЁРДАМИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
(ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ МИСОЛИДА)**

13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2022

УДК: 796:338:89:28:078: (1-4)

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

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

**Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical science**

Холбоева Гулҳаё Холбоевна

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ноанъанавий жисмоний машқлар воситаси ёрдамида такомиллаштириш (гимнастика машқлари мисолида).....3

Холбоева Гулҳаё Холбоевна

Совершенствование двигательной активности дошкольников с помощью нетрадиционных упражнений (на примере гимнастических упражнений).....31

Kholboeva Gulhayo Kholboevna

Increasing the motor activity of preschoolers with non-traditional physical exercises (for example, gymnastic exercises).....59

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....63

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

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ХОЛБОЕВА ГУЛҲАЁ ХОЛБОЕВНА

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ
ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ НОАНЪАНАВИЙ ЖИСМОНИЙ
МАШҚЛАР ВОСИТАСИ ЁРДАМИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ
(ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ МИСОЛИДА)**

13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2022

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2019.1.PhD /Ped 827

This dissertation was completed at the Samarkand State University.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

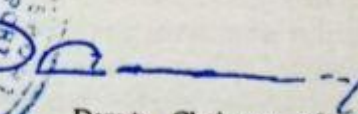
Scientific advisers:	Khaydarov Bakhtiyor Tojievich candidate of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	Khankeldiev Sher Khakimovich doctor of pedagogical sciences, professor Khalmuradov Laziz Zarifboevich Doctor of philosophy on pedagogical sciences, docent
Leading organization:	Uzbek National University

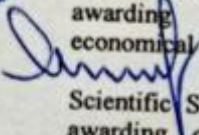
The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at 12:00 o'clock, on «18th» January in 2022 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building A, the 2nd floor, hall of meetings.

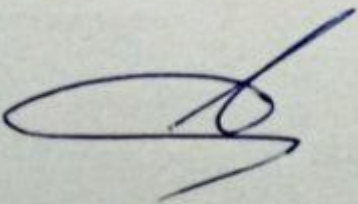
The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered under the number). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on «18th» January
(Register Protocol No. 2 dated on «18th» January 2022)




M.R. Boltabaev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
economical sciences, professor


M.Kh. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees doctor of
philosophy, docent


F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунё мамлакатлари таълим тизимида болалар жисмоний тарбиясида кичкинтойнинг илк ёшидан бошлаб соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш энг асосий талаблардан бири саналади. Мактабгача таълим тизими узлуксиз таълим тизимининг бирламчи бўғини сифатида, бола шахси ривожланишининг асосий пойдеворини яратишни таъминлашга қаратилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси умумий таълим-тарбия тизимида муҳим ўринни эгаллайди, унинг асосий вазифаси болаларни баркамол ривожланишини таъминлаш, соғлом, жисмонан ривожланган ва мукаммал авлодни тарбиялаш долзарб аҳамият касб этади.

Жаҳонда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия мазмунини оптималлаштириш учун турли шакллари ишлаб чиқиш, мавжуд воситаларни турли ўйинлар асосида ташкил этиш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Аммо хорижий мутахассисларнинг тадқиқотларида гимнастика машқлари ёрдамида жисмоний тарбия машғулотларини моделлаштириш асосида дастурлар ишлаб чиқиш, ноанъанавий воситалар ва усулларни мақсадли йўналтириб, оқилона танлаб олиш етарлича тадқиқ қилинмаган. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ўсиб улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартибига ҳос бўлган жараёнларни гимнастика машқлари орқали тизимли равишда ташкил этишни талаб этмоқда.

Республикамизда мактабгача ёшдаги болалар тарбиясида энг асосий бўғин ҳисобланган мактабгача таълим тизимининг жамиятимиз ҳаётидаги катта ўрни ва аҳамиятини эътиборга олиб, ҳаракат фаоллигини оширишнинг янги воситаларини ишлаб чиқиш талабини қўймоқда. «Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, хорижий тажрибалардан фойдаланган ҳолда таълим сифатини юқори даражага олиб чиқиш, тизимда инновацион фаолиятни қўллаб-қувватлаш, соҳада хусусий таълим ташкилотларини ривожланишига имкониятларни яратиш зарур»¹. Юқоридагиларни инобатга олиб, машғулотлар жараёнида ноанъанавий воситаларни қўллаш соҳанинг таълим-тарбия сифати ва даражасини янги босқичга кўтаришда ҳамда болаларнинг ҳар томонлама баркамол ривожланишида муҳим ўринни эгаллайди. Жисмоний тарбия машғулотларида ноанъанавий таълим методларини қўллаб, кўшимча вариатив дастурларни таълим тизими амалиётига жорий қилиш бугунги куннинг муҳим вазифаларидан биридир. Болаларнинг жисмоний тарбиясида янги педагогик услубиятларни, технологияларни ва ёндашувларни ишлаб чиқиш юзасидан илмий тадқиқотларни олиб бориш устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнида гимнастика машқларининг ноанъанавий шаклларида фойдаланган ҳолда

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга мурожаати. –Т.: 2017 йил 22 декабрь. Хабар.uz. 5 б.

жисмоний фаол ҳаракат даражасини оптималлаштириш вазифаси ҳал этилиши зарур бўлган муаммолардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармонлари, 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида» ги Қарори ҳамда Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги 1-сон «Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари» буйруғи ва мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика ва фан технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Жисмоний маданият назарияси ва методологияси соҳасидаги тадқиқотлар болалар жисмоний маданият назарияси ва методологиясининг шаклланишига, уни такомиллаштириш ва ривожланишига ҳисса қўшади. Ўрганилган адабиётлар таҳлили ҳамда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясидан маълумки, болалар саломатлигининг яхши даражада эканлиги жисмоний қобилиятларнинг яхши ривожланганлигидан дарак беради. Фаол ҳаракатланувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат кўникма малакаларининг шаклланганлик даражаси билан бевосита боғлиқдир. Бу борада жисмоний тарбия воситалари орқали дастлабки асосий ҳаракат, кўникма, малакаларини шакллантириш, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, ёш спортчи ва болаларни жисмоний тарбиялаш муаммосининг турли масалалари бўйича республикада Р.С.Саломов, Ш.Х.Ханкельдиев, Т.С.Усмонходжаев, Ф.А.Керимов, Х.А.Мелиев, Л.И.Пензуллаева О.В.Гончарова, Б.Т.Ҳайдаров, С.С.Тажибоев ва бошқалар илмий изланишлар олиб бориб, ўзларининг дарслик, ўқув қўлланма, мақола ва тезисларида болалар жисмоний тарбия ва спортга оид янги таклиф ҳамда тавсиялар ишлаб чиқишган. Ўсмирлар ва мактабгача ёшдаги болаларни жисмонан соғломлаштириш, тиклаш ва жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш методикаси бўйича А.К.Эштаев, Д.Х.Умаров, М.Н. Умаров, Р.Д.Халмухаммедов М.Х.Миржамолов, Э.В.Бабина, Г.М.Ҳасанова ва бошқа мутахассислар томонидан соҳага оид изланишлар олиб борилган. М.М.Нуриддинова, Л.З. Холмуродовларнинг тадқиқотларида мактабгача

ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш муаммосининг турли жиҳатларига эътибор қаратилган.²

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги давлатлари олимлари В.М.Немеровский, М.П.Мухина, А.И.Кравчук, Н.А.Кузьмина, М.Е.Снигур, М.Ю.Золотова, М.А.Рунова, М.В.Прохорова, М.А.Кольцова Т.Ю.Логвина, Г.Ф.Агеева, А.М.Кабаева ва бошқа олимлар томонидан болаларни жисмоний ривожлантириш, жисмоний сифатларини ёш чегараларида ўрганиш, ривожланишда ортда қолган мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини тиклаш муаммолари атрофлича ўрганилган.³

Хорижлик олимлардан мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиялаш муаммоларига оид турли масалалар юзасидан Annabelle Tometich, R.M. Malina, Harsh Mahaset, Leach P., Piess S., Xnatiuk J.A., Melissa Torres, болалар ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришни табақалаштириб ўрганиш бўйича М.Е. Anderman, К.Stanberry, S.Yilmaz, Н.Arnst, Alfred Knoph, D.A. Fontenoy, S.L.Krogh, каби олимлар илмий ва илмий-услубий ишларида ёритилган бўлиб, G.L.Lendert, Kindle Editionларнинг тадқиқотларида мавзунинг бошқа жиҳатлари ҳам кўзга ташланади.⁴

Олиб борилган тизимли тадқиқотларга қарамасдан ўқув ва услубий манбаларда мазкур диссертация мавзуси сифатида танланган, айнан мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигини гимнастиканинг ноанъанавий шакллари орқали кенг қамровли ва кўп қиррали

² Р.С.Саломов, Ш.Х.Ханькелдиев, Т.С.Усмонходжаев. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия.Т.:2003 14.б.; Мелиев Х.А.Жисмоний тарбия. Т.:2003.-47 б; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий-тадқиқотлар. Т. Ўқув қўлланма «Зар қалам». 2004.-35.б.: Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев.А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебне пособие) 2005.-Б 152-157.: Пензулаева Л.И. 5-6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия, машғулоти.Т.:2005-36.б.: Гончарова.О.В. Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс.канд. пед. наук, Т., 2007.-34.б.:Умаров.Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Педагогик фан номзоди дисс.Т.: УзГИФК, 2013-102 б.;Умаров М.Н., Бабина.Э.В., Ҳасанова.Г.М. Бошланғич босқичда ёш кизларни бадий гимнастика машқларига ўргатиш. Ўқув-услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими.Т.:2013.-Б 69-71.:Миржамол М.Х. Ўзбекистонда имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг педагогик механизми. Дис. PhD: Чирчик. 2019.-Б 17-18. Нуриддинова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар методикасидан фойдаланиш. Дис. PhD: Чирчик. 2020.-26 б.: Холмуродов.Л.З. Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилитини ривожлантириш. Дис. PhD: Чирчик. 2019.-12 б. В.Т. Naydarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (МТТ) СамДУ. 2020.-Б 14-16.

³ Немеровский.В.М. Игровая гимнастика в ДОУ и семье: учебное. пособие; В.М. Немеровский. -Псков: «Гименей»: 2004.-180 с.: Мухина М.П., Кравчук А.И. Формирование двигательных способностей дошкольников. ТиМФК: 2015.-13 с., Назаренко В.В. Москва, 2008.-175 с.:Кузьмина Н. А., Модернизация процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе индивидуализированной методики с учетом развития двигательных качеств: диссертация. Великие Луки:2010.-192 с.: Снигур.М.Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипоконфортных условиях. Канд.пед. наук:Санкт-петербург 2011.-106 с.; Золотова М.Ю., Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики: Дис. 2011.-123 с.; Логвина.Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. Минск, 2011.-24 с.; Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. Учеб. пособие. М.:2011-С.49-53.:Агеева, Г.Ф. Стимулирование организованной и самостоятельной двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания 2013.-С 63-65.:Кабаева.А.М.Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике. канд.пед. наук: Санкт-петербург: 2018.-120 с.

⁴ Anderman E.M. - School effects on psychological outcomes during adolescence. Journal of Educational Psychology 2002.-P 795-796.: Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. 2005.-P 14-15.: Yilmaz Arnst N.V., Ponomarev V.V. Motor preparedness of children of preschool age. ТиМФК: 2016.-P 31-35.; Fontenoy D. Quality physical education. Published in 2015 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Paris France © UNESCO 2015.-65 p.: Krogh.S.L & Morehouse, Early Childhood Education. Yesterday, Today, and Tomorrow, New York: Routledge. 2014.-16 p.: G.L.Lendert, Kindle Edition Outdoor Environment and Outdoor Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler. 2018.-56-57 p.

тадқиқотлар асосида ўрганилмаганлиги аниқланди. Ҳаракат фаоллигини ноанъанавий гимнастика машқлари воситасида ўрганиш муҳимлиги шу билан асосланадики, мазкур гимнастика спорт тури бўйича амалга ошириладиган методикалар мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотлари жараёнини ҳар томонлама янада оптималлаштиради ва самарадор услублар (аутомануал гимнастика, динамик стретчинг, хатха ёюга, фитбол гимнастикаси, ритмик гимнастика) тизими ва мазмунини такомиллаштиришга оид қўшимча илмий, илмий-услубий ишланмаларни ишлаб чиқишни талаб этади.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Самарқанд давлат университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ SJM-01. «Жисмоний маданият таълимининг педагогик, психологик муаммолари» мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ноанъанавий гимнастика воситалари ёрдамида мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш учун ёшга мос ҳаракат кўникмаларини шакллантириш имкониятини кенгайтириш;

мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний фаоллик даражасини инобатга олиб, индивидуал ёндашув орқали мушаклар ҳаракатчанлигини уйғун тарбиялаш ва болалар аэробикасида фойдаланиш имкониятини кенгайтириш;

мактабгача ёшдаги болалар организмнинг функционал ва адаптив имкониятларидан келиб чиқиб, машғулотларни коррекциялаш услубиятини такомиллаштириш;

мактабгача ёшдаги болаларни мушак эластиклиги даражасини ошириш учун диққатни жамлаш, ҳаракатларни асимметрик ва асинхрон бажариш қобилиятини шакллантириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракат фаоллигини ноанъанавий гимнастика машқлари ёрдамида такомиллаштириш жараёни олинган бўлиб, тажриба-синов ишларига Самарқанд шаҳридаги 76-сонли ДМТТ ва Тайлоқ туманидаги 38-сонли ДМТТ, Жиззах шаҳридаги 37-сонли ДМТТ ва «Афросиёб кучи» НМТТ, Навоий шаҳридаги 14-сонли ва 8-сонли ДМТТларининг 120 нафар тарбияланувчилари жалб қилинган.

Тадқиқот предметини мактабгача ёшдаги болалар ҳаракат фаоллигини оширишнинг ташкилий-услубий асослари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, сўровнома, антропометрия, шагометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, соматоскопия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, педагогик кузатувлар, пульсометрия, математик-статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш учун таянч-ҳаракат тизимидаги мушакларни (бўғинлар ва бойламлар) ривожланганлик даражаларидан келиб чиқиб мувозанат сақлаш ҳамда реабилитацияга йўналтирилган ноанъанавий аутомануал гимнастика машқларини тана қисмларига танлаб йўналтириш ҳисобига ёшга мос ҳаракат кўникмаларини шакллантириш имконияти кенгайтирилган;

мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний фаоллик даражасини инобатга олиб индивидуал ёндашув орқали мушаклар ҳаракатчанлигини уйғун тарбиялашга қаратилган логоритмик гимнастикада нутқ ва ҳаракатни бир хил ритм ҳамда темпда бажартириш ҳисобига болалар аэробика машғулотларидан фойдаланиш имконияти кенгайтирилган;

мактабгача ёшдаги болалар организмнинг функционал ва адаптив имкониятларидан келиб чиқиб, статик режимда умуртқа поғонаси мушак қайишқоқлигини ривожлантиришга қаратилган спринг эластика микромашғулотларини ишлаб чиқиш ҳисобига машғулотларни ўз вақтида тезкор коррекциялаш услубияти такомиллаштирилган;

мактабгача ёшдаги болаларни мушак эластиклигини ошириш учун диққатни жамлаш, машқлар орасида мувозанат сақлаш интервалини узайтириш даражасидан келиб чиқиб Хатха йога асаналари машқларида ҳаракатни ассиметрик ва асинхрон йўналишини киритиш ҳисобига ҳаракат фаоллигини ошириш имконияти кенгайтирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

ҳаракат фаоллигини ошириш шакллари, усуллари ҳамда воситалари, биз томонимиздан ишлаб чиқилган мактабгача ёшдаги болаларни ташкилий ва мустақил ҳаракат фаоллигини ошириш ва такомиллаштириш услубияти мактабгача таълим ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилишда қўлланилган;

илмий-назарий материаллар, ўқитиш тамойиллари, машқдан фойдаланиш усуллари, шунингдек, ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича илмий ва амалий тавсиялардан мактабгача таълим тизимида, мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмалар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги олинган натижаларнинг назарий-услубий жиҳатдан асосланганлиги, илмий тадқиқотнинг изчил бажарилганлиги, мантиқий ёндашувга эга эканлиги, услубларнинг тадқиқот мақсади ва вазифаларига тўлиқ мос келиши, илмий-услубий адабиётлардаги маълумотларнинг етарлича ўрганилганлиги, олинган маълумотларга замонавий компьютер техникасининг маълум дастурларидан фойдаланиб ишлов берилганлиги, натижаларнинг тегишли ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан асосланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибалар асосида олинган тадқиқот натижалари жисмоний тарбия машғулотларида болаларни ҳаракат фаоллигини ошириш воситалари ва услубларини такомиллаштириш модели ва дастурини ишлаб чиқиш эвазига,

мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашда функционал ривожланиши, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлик натижалари билан ўзаро боғлиқликда бўлган ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш технологияларини ноанъанавий гимнастика воситалари ёрдамида мувофиқлаштириш ҳисобига болаларнинг жисмоний фаоллигининг ошганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти мактабгача таълим ташкилотлари ходимларининг малакасини ошириш курслари, Олий ўқув юртларида мактабгача таълим ва спорт йўналиши учун ўқув қўлланмалар ишлаб чиқиш ва МТТ жисмоний тарбия мутахассисининг касбий фаолияти давомида касбий компетентлигини ривожлантириш, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш имконияти кенгайтириш, статик режимда спринг эластика микромашғулотларини ишлаб чиқиш ҳисобига машғулотларни коррекциялаш, ҳаракатни ассиметрик ва асинхрон йўналишини киритиш ҳисобига машқларни бажариш вақтини узайтириш, мактабгача таълим ташкилотларига жорий қилинадиган ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатларни тузиш ҳамда ишлаб чиқиш билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш учун ишлаб чиқилган машқлар асосида:

реабилитацияга йўналтирилган ноанъанавий (аутомануал) гимнастика воситаларини тана қисмларига танлаб йўналтириш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университети кенгашининг 2020 йил 29 февралдаги 7-сон қарорига асосан 140-рақамли нашр рухсатномаси). Натижада 3-7 ёшли болаларнинг ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари 11,32% га ортганлиги аниқланган;

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳамда мушакларининг ҳаракатчанлигини уйғун тарбиялашга қаратилган логоритмик гимнастика, болалар аэробикаси машғулотларини ташкил қилиш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» номли дарслик мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университети кенгашининг 2020 йил 29 сентябрдаги 2-сон қарорига асосан 217-рақамли нашр рухсатномаси). Натижада болаларнинг жисмоний сифатлари 14-16%га яхшиланган;

мактабгача ёшдаги болалар организмнинг функционал ва адаптив имкониятларидан келиб чиқиб, статик режимда спринг эластика микромашғулотларини қўллаш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Самарқанд давлат университети кенгашининг 2020 йил 29 февралдаги 7-сон қарорига асосан 140-рақамли нашр рухсатномаси). Натижада болаларнинг эгилувчанлик имкониятлари 18% га яхшиланганлиги аниқланган;

мактабгача ёшдаги болаларни Хатха йога асаналари воситасида ҳаракатни ассиметрик ва асинхрон йўналишини киритиш бўйича таклифлар

асосида мактабгача ёшдаги болалар учун «Ёш гимнастикачилар» жисмоний тарбия ва спорт йўналиши бўйича қўшимча умумий ривожланиш дастури амалиётга жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2021 йил 9 мартдаги 03-07-08-846-сон маълумотномаси). Натижада 6-7 ёшли болаларда функционал кўрсаткичлар 5,46% га ривожланганлиги кузатилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 5 та халқаро ва 6 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 21 та илмий-услубий иш, жумладан 2 та ўқув-услубий қўлланма, 1 та ўқув қўлланма, 1 та дарслик Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларида 6 та мақола (4 та республика ва 2 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 128 саҳифали матн, 17 та расм, 19 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларга мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, шунингдек, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, амалий аҳамияти, амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **«Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоси юзасидан илмий-услубий адабиётлар таҳлили»** деб номланган биринчи бобда мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний соғломлаштириш ва ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ҳаракат фаоллигини ошириш муаммолари, жисмоний ривожланиш қонунияти, мазкур ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия ва соғломлаштиришга йўналтирилган ўқув машғулот жараёнини ташкиллаштиришда мавжуд муаммолар таҳлили, болаларнинг жисмоний қобилиятларини шакллантириш ва мустақамлаш масалалари, мактабгача таълим ташкилоти кун тартибида болаларнинг фаол ҳаракатга бўлган эҳтиёжидан келиб чиқиб, махсус жисмоний машқларни қўллаш аҳамияти ва илмий-услубий моҳияти мутахассис-олимларнинг фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган.

Олиб борилган илмий тадқиқотларнинг якуний хулосалари, мактабгача таълим ташкилотларидаги анъанавий жисмоний тарбия машғулотларининг мазмун-моҳияти, ҳажми ва шиддатининг номукамаллиги, болалар индивидуал имкониятларининг инобатга олинмаганлиги билан ўсиб келаётган ёш организмнинг талабларига тўлиқ жавоб бермаслигини исботлаб берди.

Жисмоний тарбия машғулотлари бўйича илгари ишлаб чиқилган дастурларнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий хусусиятга эга, мактабгача таълим жисмоний тарбия тизимида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлигини инобатга олган ҳолда жисмоний машқларга ноанъанавий ёндашувнинг мавжуд эмаслигидадир.

Соғломлаштириш ва жисмоний фаолиятни такомиллаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия ўқув дастурини қайта ишлаб чиқиш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, гимнастика воситаларини янада такомиллаштириш, тикловчи реабилитация тадбирларини кўпайтириш керак, деган ёндашувлар ҳам мавжуд. Машғулот жараёнида жисмоний машқларнинг янги технологиялари очиб берилмаган, бу уларнинг самарали жисмоний фаолликни оширувчи ва соғломлаштирувчи машқ эканлигини англашда ва кейинчалик мустақил бажаришда қийинчиликлар туғдирмоқда.

Жисмоний кўрсаткичларни яхшилаш, жисмоний сифатларни (чакқонлик, эгиловчанлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ) ривожлантиришга оптимал ҳаракат фаоллиги ёрдам беради. Ҳаракат фаоллиги-бу инсоннинг жисмоний ва

ақлий ривожланишини таъминлайдиган табиий ва махсус ташкил этилган фаолиятдир. Бу кундалик ҳаётда, уюшган ва мустақил жисмоний машқлар ва спортда бажариладиган ҳар хил жисмоний ҳаракатларнинг мажмуи ҳисобланади. Ҳаракат ҳаётнинг ажралмас қисми эканлиги кўплаб илмий изланишлар таҳлилида кузатилган. Тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, гимнастика машқлари мактабгача ёшдаги боланинг ҳаракат фаоллигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Организмни барча тизимларининг шаклланиши ва ўсиши, шунингдек, руҳий ва жисмоний ривожланиши учун энергия асоси яратилади, бу тананинг морфофункционал ривожланиши ва уни такомиллаштиришнинг биологик стимулидир. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олган ҳаракат фаоллигини такомиллаштиришга катта талаблар қўяди.

Диссертациянинг «Тадқиқот услублари ва ташкил этилиши» деб номланган иккинчи бобда тадқиқотларни амалга ошириш учун қўлланилган илмий-тадқиқот услублари ҳамда ноанъанавий гимнастика воситалари ва модели асосида ҳаракат фаоллигини ошириш даражасини текшириш усуллари, дастлабки натижалар ёритиб берилган.

Тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари, илмий ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, шагометрия, педагогик назорат синовлари, педагогик назорат машқлари (тест), педагогик тажриба ва математик-статистик таҳлил услублари, тадқиқотни ташкил этиш юзасидан маълумотлар келтирилган. Тадқиқот мавзуси бўйича тадқиқот ишлари 2018-2021 йилларда уч босқичда олиб борилди.

Биринчи босқич (2018-2019 йиллар) илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш бўйича ишларни ўз ичига олди. Самарқанд шаҳридаги 76-сонли ҳамда Тайлоқ туманидаги 38-сонли ДМТТ, Жиззах шаҳридаги 37-сонли ДМТТ, «Афросиёб кучи» («Лего») номли нодавлат МТТ, Навоий шаҳридаги 14-сонли ва 8-сонли ДМТТларда асосланган изланишлар тажрибаси шароитида турли хил услубий манбалар тўпланган.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида ота-оналар ва мутахассисларнинг мулоҳазаси ва муносабатини ўрганиш, боланинг жисмоний тарбия билан шуғулланишларига таъсир қилувчи омилларни аниқлаш ҳамда мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини аниқлаш учун сўровнома ўтказилди, унда Самарқанд, Жиззах ва Навоий вилоятларидан 120 нафар болалар, 40 нафар ота-оналар ва мутахассислар ҳамда республиканинг турли минтақаларидаги ташкилий ва ижтимоий тармоқларга аъзо 100 нафар кўнгилли мутахассислар иштирок этишди.

Иккинчи босқич (2019-2020 йиллар) мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ҳаракат фаоллиги, ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ўрганишни ўз ичига олди. Тадқиқотда 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган 120 нафар болалар жалб қилинди. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва тадқиқот тажрибаси давомида олинган маълумотлар асосида мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишда тадқиқот давомида олинган

натижалар асосида ишлаб чиқилган дастур ва моделнинг самарадорлигини синаш ва аниқлаш учун педагогик тадқиқот ўтказилди, унда 3-7 ёшли 120 нафар синалувчи иштирок этди. Бир йил давомида тажриба гуруҳи учун (60 нафар бола) ноанъанавий гимнастика воситалари ишлаб чиқилди ва махсус машқлар мажмуаси болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб ҳафтасига уч маротаба 20-35 дақиқагача давом этди. Ишлаб чиқилган дастурнинг самарадорлиги, ҳаракат фаоллиги ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини таққослаш, тадқиқот бошида ва тадқиқот охирида тажриба ва назорат гуруҳларидаги болаларнинг жисмоний ҳолатларини таҳлил қилиш орқали баҳоланди.

Учинчи босқич (2020-2021 йиллар) тажриба давомида олинган маълумотларни қайта ишлаш, таҳлил қилиш ва умумлаштиришни ўз ичига олган. Тажриба методологиясининг баъзи қоидалари аниқлаштирилди, тадқиқот натижаларининг ҳақиқийлиги ва ишончилиги объектив ва замонавий тадқиқот усуллари ёрдамида олинган маълумотларнинг тўғри математик-статистик ишловидан, педагогик тадқиқотни ташкил қилишда 3-7 ёшдаги 120 нафар синалувчилар иштирокидаги тадқиқот ва таққослаш усули билан тасдиқланди.

Диссертациянинг «**Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишнинг ноанъанавий услубий шакллари**» деб номланган учинчи бобда ишлаб чиқилган ноанъанавий гимнастика воситалари ва назарий тадқиқот моделининг болаларнинг ҳаракат фаоллигига ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига таъсири натижалари баён қилинган. Уларнинг фаол жисмоний қобилиятини яхшилаш шагометрия усули ва бир қанча махсус назорат машқлари асосида ўрганилди ҳамда қуйидаги хулосаларни келтириб чиқарди.

Жисмоний қобилиятнинг ривожланишини самарали бошқариш учун мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат фаоллигини ошириш ва такомиллаштириш, ҳар бир болада ташкилий ва мустақил ҳаракат фаоллиги даражасини аниқлаш ва шунга мувофиқ ноанъанавий гимнастика воситалари ҳамда усулларидан фойдаланиш зарур.

Ҳаракат фаоллигини ривожлантириш ва баҳолаш мезони шагометрия усули орқали жисмоний фаолликнинг оптимал меъёрлари таҳлил этилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Мактабгача ёш болалар жисмоний фаолликнинг оптимал меъёрлари (n=120)

Ёш (йил)	МТТ да кун давомида бажариладиган қадамлар сони (минг).
3	9-9,5
4	10-10,5
5	11-12
6	14- 15
7	14,5-15

Вақт нисбатини ҳаракат вақти ва ҳаракат фаоллигини ҳисобга олган ҳолда В.Н.Шишкина методикаси бўйича кўриб чиқиш таклиф қилинади (1-жадвал). Болани жисмоний фаоллигининг ўртача кўрсаткичини олиш учун бир ҳафта давомида йилига 3-4 мартадан кам бўлмаган текширув ўтказиш керак.

Биринчи кузатув ўқув йили бошида (сентябр), иккинчиси-ўқув йилининг ўрталарида (январь), учинчиси-йил охирида (май), тўртинчиси-августда ўтказилди.

1) ҳаракатчанлиги паст болаларнинг жисмоний фаоллиги ҳажми-кунига 2700-4500 қадам, 139 дан 212 дақиқагача давомийлиги-кунига 30-40 ҳаракат.

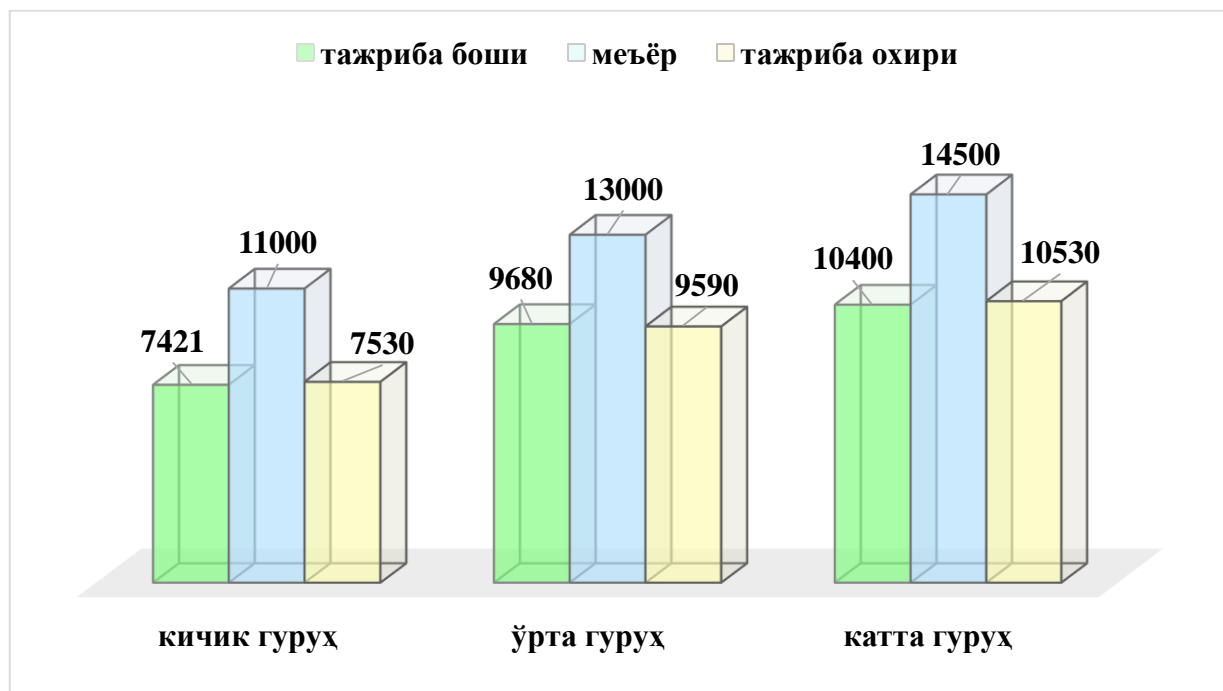
2) ўртача ҳаракатчанликдаги болаларни кунлик қадамларининг ўртача сони-5300-6700, жисмоний фаоллик давомийлиги-2,5-3 соат, шиддати дақиқада 32-56 ҳаракат;

3) ҳаракатчанлиги юқори бўлган болаларнинг ўртача кунлик қадамлари сони 8-10 минг қадам, давомийлиги ва шиддати кунига 139 дан 212 дақиқагача ва дақиқада 54-108 ҳаракат;

Болаларнинг ҳаракат фаоллигини, восита ва амалга ошириш усуллариини ўрганишда адабиётларни таҳлил қилишни яқунлаб, биз иккита муҳим жиҳатни қайд этдик:

боланинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжини тўла-тўқис қондиришга, ҳаракат фаоллигини ривожланишига ёрдам берадиган энг муносиб фаолиятни йўлга қўйиш; ташкилий ва мустақил фаолиятда болаларнинг ҳаракат фаоллигини оптимал ташкил этиш усуллари ва воситаларини излаш.

Шунингдек, ҳаракатчанлиги турли хил бўлган болалар қуйидагича таҳлил қилинди:



1-расм. МТТ кун тартибда ҚФ ҳажми кўрсаткичларини меъёр билан солиштирилиши (қадамлар сони)

Изоҳ: МТТ-мактабгача таълим ташкилоти; ҚФ-ҳаракат фаоллиги.

Шундай қилиб, кичик гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг ҲФ даражасини ўрганиш шуни кўрсатдики, назорат гуруҳида болаларнинг кўпчилиги (62%) ўрта даражага эга, тажриба гуруҳининг синалувчилари кўрсаткичи эса, ўртача даражадан юқори бўлган (68%); ўрта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг ҲФ даражасини ўрганиш шуни кўрсатдики, назорат гуруҳида кўпчилик болалар (75%) ўрта ҲФ даражасига эга, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 54%ни ташкил этди; катта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг ҲФ даражасини ўрганиш шуни кўрсатдики, назорат гуруҳидаги болаларнинг кўпчилиги (43%) ҲФнинг паст даражасига эга, тажриба гуруҳида кўпчилик (79%) ҳаракат фаоллиги ўртача даражасига эга болалардир. МТТнинг кун тартибида жисмоний фаолликнинг умумий ҳажмини баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди.

Биз ҲФ ҳажмини шагометрия (қадамлар сони) усули билан аниқладик ва бу кўрсаткични математик ва статистик усуллар ёрдамида қайта ишлаган ҳолда қуйидаги натижаларга эришилди:

кичик назорат гуруҳи болаларининг ҲФ ҳажмининг ўртача қиймати 7421 та қадам, тажриба гуруҳида 7530 та қадам (1-расмга қаранг); ўрта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг ҲФ ҳажмининг ўртача қиймати-назорат гуруҳида 9680 та қадам, тажриба гуруҳида 9590 та қадам, катта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг ҲФ ҳажмининг ўртача қиймати-назорат гуруҳида 10400 та қадам, тажриба гуруҳида 10530 та қадамни ташкил этди.

Олинган натижалар 3-7 ёшли болаларнинг кун тартибида жисмоний фаоллик кўрсаткичлари меъёри билан таққосланди ва қуйидагилар аниқланди:

Тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларида жисмоний қобилятлари ривожланишининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичлари белгиланган мезонлар орқали статистик таҳлил қилиш асосида махсус назорат машқлари, тестлари ва усуллари ёрдамида жисмоний қобилятлари ривожланганлик даражалари аниқланди (1-жадвалга қаранг).

«Чаққонлик» сифатини ривожлантиришга қаратилган «Олдинга 10 қадам 8 шаклида сакраб юриш» машқини бажаришда қуйидагича натижаларга эришилди: 7 ёшли ўғил болаларда $3,36 \pm 0,45$ сония, қизларда эса $3,27 \pm 0,44$ сония; 6 ёшли ўғил болаларда $4,33 \pm 0,54$ сония, қизларда $4,29 \pm 0,55$ сония кўрсаткичлари қайд этилди. Гимнастика ўриндиғида «Қўлларга таянган ҳолда, қорин билан судралиш» машқини бажаришда қуйидагича натижалар қайд этилди: 6 ёшли ўғил болаларда $6,77 \pm 0,73$ сония, қизларда эса $6,83 \pm 0,74$ сония; 7 ёшли ўғил болаларда $5,7 \pm 0,62$ сония, қизларда $5,86 \pm 0,65$ сония кўрсаткичлари кузатилди.

Ҳаракат фаоллигини ривожлантиришга қаратилган «Доира бўйлаб югуриш» машқини бажаришда қуйидагича натижаларга эришилди: 7 ёшли ўғил болаларда $3,64 \pm 0,54$ сония, қизларда эса $3,52 \pm 0,52$ сония; 6 ёшли ўғил болаларда $3,18 \pm 0,59$ сония, қизларда $3,11 \pm 0,57$ сония кўрсаткичлар қайд этилди.

Ҳаракат фаоллиги суст мактабгача ёшдаги болаларнинг мавжудлиги, фаол кун тартибини ташкил этиш учун ноанъанавий гимнастика воситалари ва

назарий моделини қўллаш орқали ёшга нисбатан тўлақонли шакллантириш зарурлигини кўрсатади.

2-жадвал

Тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болаларида жисмоний қобилиятларини ривожланишининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичлари динамикаси n=30 (6-7 ёш)

Жисмоний меъёрлар			6 ёш		7 ёш	
			$\bar{X} \pm \sigma$	V %	$\bar{X} \pm \sigma$	V %
Эгилувчанлик	Ётган ҳолда кўприк ҳолатида туриш, сония	Ў	4,96±0,64	12,90	5,03±0,65	12,92
		Қ	4,58±0,59	12,88	4,67±0,55	12,21
	Тик турган жойдан эгилиш, см.	Ў	4,22±0,52	12,32	4,28±0,55	12,85
		Қ	4,31±0,51	11,83	4,42±0,52	11,76
Мушак ҳаракатчанлиги	Бурчак ҳолда ўтириб, кўлларни ён томонларга чўзиб (10 марта) ҳаракатланиш, сония	Ў	4,33±0,58	13,39	3,52±0,46	13,07
		Қ	4,48±0,57	12,72	3,62±0,48	13,56
Чакқонлик	Олдинга 10 кадам 8 шаклида сакраб юриш, кўллар белда, сония	Ў	4,36±0,45	10,32	3,33±0,36	10,81
		Қ	4,29±0,55	12,82	3,27±0,44	13,46
	Гимнастика ўриндиғида кўлларга таянган ҳолда, қорин билан судралиш, сония 2 марта.	Ў	4,24±0,63	14,86	4,14±0,61	14,73
		Қ	4,90±0,57	11,63	4,99±0,61	12,22
	Тўрт оёқлаб 10 метрга эмаклаш, (сония).	Ў	10,34±1,12	10,83	9,3±1,06	11,40
		Қ	11,28±1,26	11,17	9,17±1,09	11,89
Ҳаракат фаоллиги	Доира бўйлаб югуриш, 1 марта, сония	Ў	4,18±0,59	14,11	3,64±0,54	14,84
		Қ	3,59±0,45	12,53	3,52±0,43	12,22

Изоҳ: Ў-ўғил; Қ-қиз.

Қиз ва ўғил болаларда жисмоний қобилиятларининг ривожланишига оид маълумотлар қиёсий таҳлиliga кўра, ўғил болалар юқорироқ кўрсаткичга эга эканлиги аниқланди. Тадқиқот давомида барча ёшдаги қизларда эгилувчанлик қобилиятининг ривожланиши юқорироқ кўрсаткичга эга эканлиги кузатилди. Бу еса жисмоний қобилиятларнинг яхшироқ шаклланганлиги ҳамда ўғил

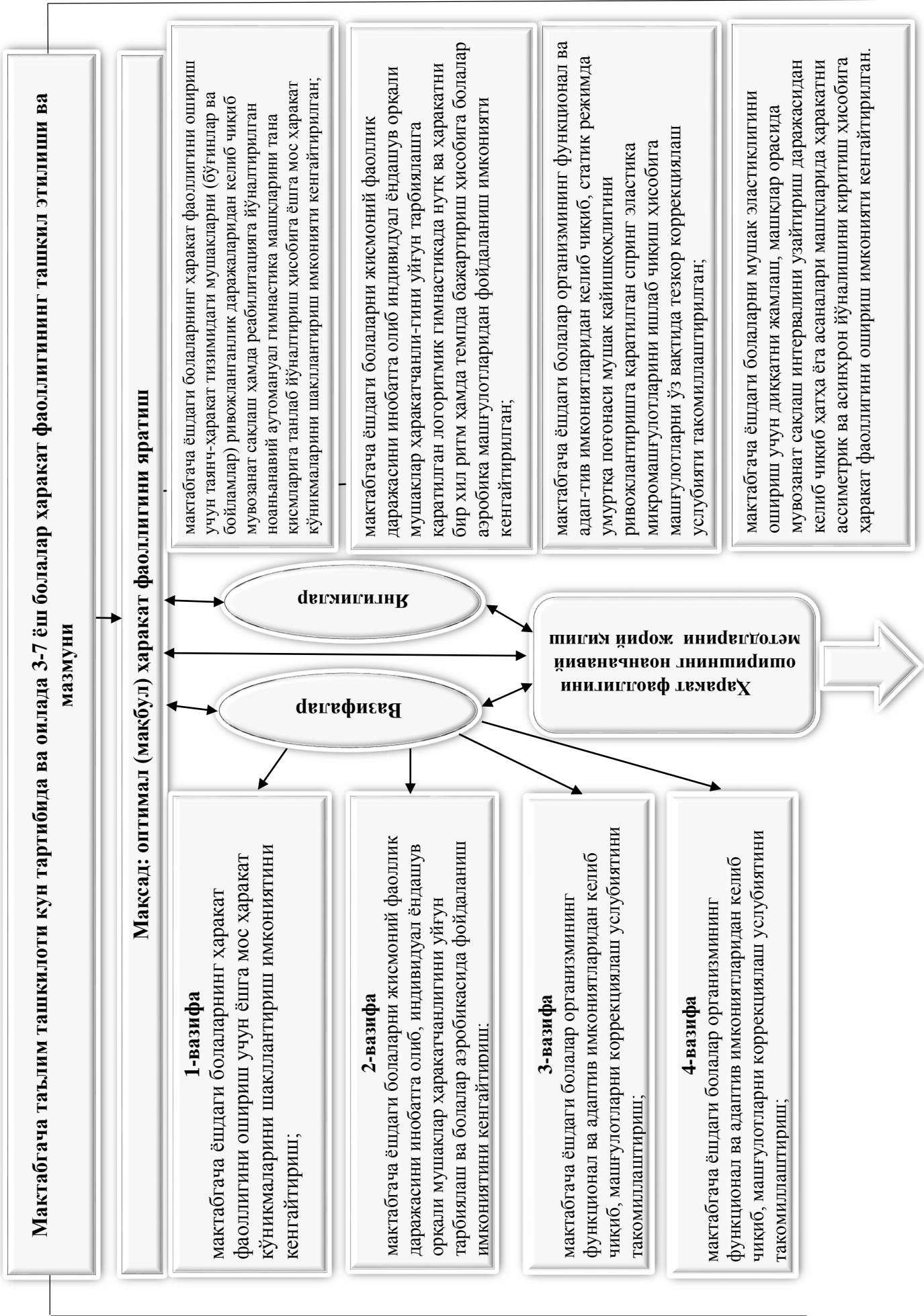
болалардан кўра қизларда эгилувчанлик қобилиятини ривожланишининг юқорирок даражаси билан белгиланади (2-жалвалга қаранг).

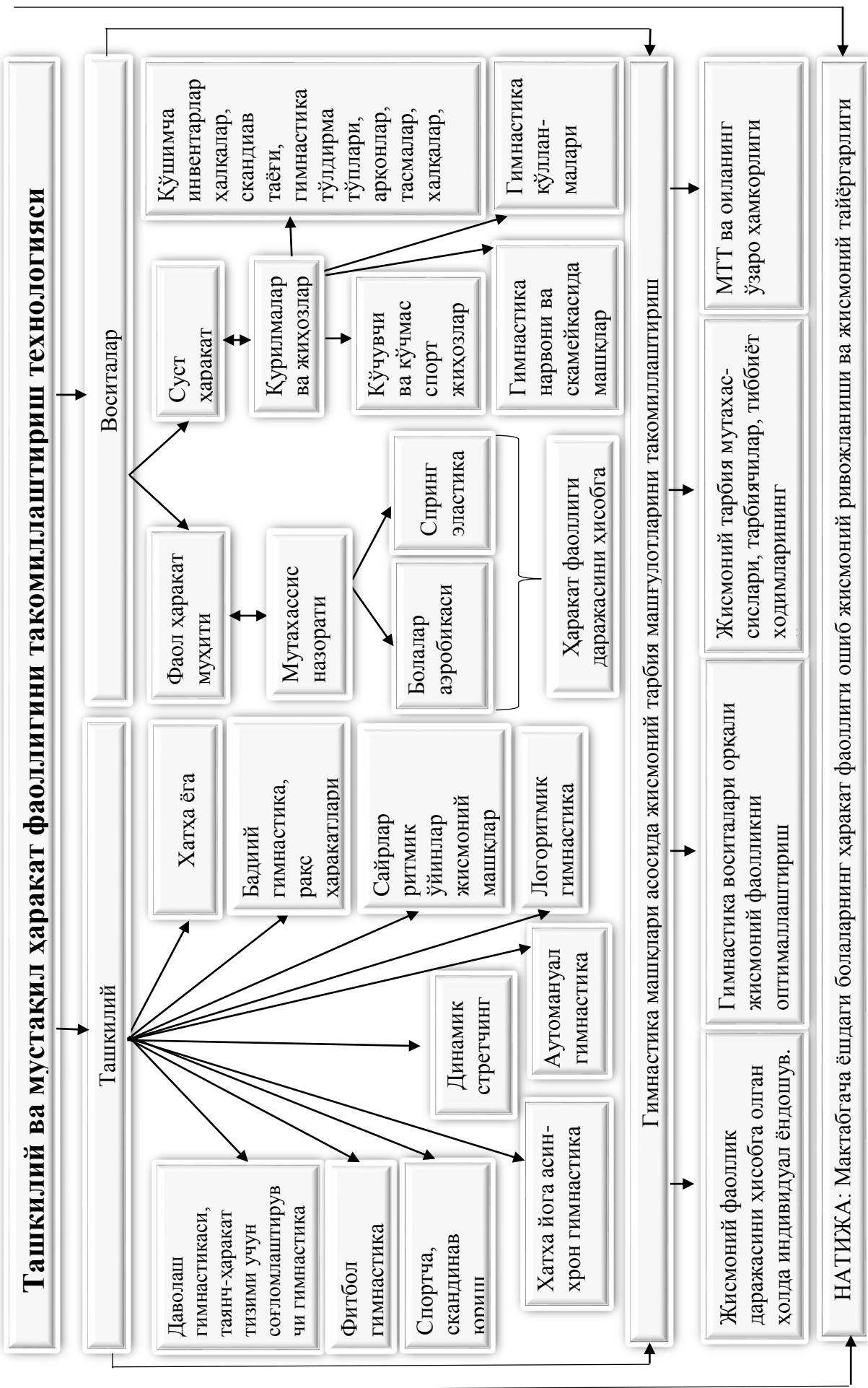
3-жадвал

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ривожлантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси (6-7 ёш учун)

№	Дастур бўлимлари*	Машқни бажариш давомийлиги	Меъёри	Дам олиш оралиғи	Ҳафта кунлари
1	Буюмлар орасидан 10 метрга "илонизи" югуриш	7-6 сония	2 марта	2 дақиқа	Душанба
	Икки қўл ёнда тиззалаб юриш (Эстафета)	жамоанинг ўртача кўрсатган натижасига кўра	1 марта	2-3 дақиқа	
	Оёқ учида 10 метрга юриш	11-12 сония	2 марта	2-3 дақиқа	
2	Гимнастика девори бўйлаб тирмашиш	15 сония ва ундан кам	2 марта	1-1,5 дақиқа	Сешанба
	Гимнастика ўриндиғида ўрта тезликда юриш	6,5 сония ва ундан кам	2-4 марта	30 сония	
	Гимнастика коптоги билан югуриш (эстафета)	жамоанинг ўртача кўрсатган натижасига кўра	1 марта	1,5-2 дақиқа	
3	Рангли гимнастика ҳалқасида югуриш	11,5-14,5 сония	2-3 марта	1,5-2 дақиқа	Чоршанба
	Эмаклаш (эстафета)	жамоанинг ўртача кўрсатган натижасига кўра	1 марта	1,5-2 дақиқа	
	Сакрамачок (скаалка) орқали сакраш, 10 сония	12-13 марта	2 марта	2-3 дақиқа	
4	Гимнастика таёқчасидан ҳатлаб ўтиш	21,5-24,5 сония (хар бир оёқ учун)	2-3 марта	1-1,5 дақиқа	Пайшанба
	Қопни кийган ҳолда югуриш (эстафета)	жамоанинг ўртача кўрсатган натижасига кўра	1 марта	2-3 дақиқа	
	Фитбол тўпини 10 метрга думалатиш	13-14 сония	1 марта	2-3 дақиқа	

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ушбу махсус жисмоний машқлар мажмуаси ҳаракат фаоллиги даражасини ошириш мақсадида жисмоний сифат ва мушак ҳаракатчанлигини ошириш учун тажриба гуруҳидаги болалар учун восита сифатида қўлланилди ва амалиётга жорий қилинди (3-жадвал).





2-расм. Мактабгача ёшдаги болалар ҳаракат фаоллигини оширишнинг назарий модели.

Ҳаракат фаоллигининг даражаси паст бўлган болаларда, одатда чаққонлик қобилияти ривожланишининг паст кўрсаткичлари кузатилди.

Буларнинг барчаси ҳаракат фаоллигининг паст даражаси ва жисмоний қобилиятларнинг заиф ривожланганлигидан далолат беради.

МТ болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш вақтида камҳаракатлилик кун тартибида ҳаёт кечирувчи болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси, ёшга хос ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш зарурдир.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ушбу (2-расм) ноанъанавий гимнастика воситалари модели тажриба гуруҳидаги болалар учун восита сифатида қўлланилди ва амалиётга жорий қилинди.

Диссертациянинг «Тадқиқот самарадорлигини аниқлаш бўйича педагогик тажриба натижалари ва уларнинг муҳокамаси» деб номланган тўртинчи бобида мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишда махсус гимнастика мажмуалари ва назарий моделини қўллаш самарадорлиги тажрибада текширилиб, оптималлаштирилган ҳаракат фаоллигини қўллашга оид услубий ёндашув очиб берилган.

Педагогик тадқиқотда 3-7 ёшли болалар қатнашдилар ($n=120$). Тадқиқотнинг барча қатнашчилари тажриба ва назорат гуруҳларига бўлинди: 3-7 ёшли тажриба гуруҳи (ТГ) ва 3-7 ёшли назорат гуруҳи (НГ). НГ да жисмоний тарбия машғулоти анъанавий МТ дастури асосида ўтказилди. ТГда эса машғулотлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва юқорида батафсил тушунтириб ўтилган ноанъанавий гимнастика воситалари ва модели асосида олиб борилди. Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлиги ва ҳаракат фаоллиги даражасини аниқлаш учун махсус жисмоний машқлар ва синов меъёрларини акс эттирувчи назорат машқ (тест)лари қўлланилди. Бизнинг педагогик кузатувларимиз давомида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича олинган натижалар болаларнинг ҳаракат фаоллиги даражасида нисбатан қандайдир фарқ борлигини кўрсатаётган бўлса-да, арифметик таҳлилларга кўра, тадқиқот олиб борилаётган гуруҳларнинг ўғил ва қиз болалари ўртасида катта фарқ кўзга ташланмади (2-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болаларида жисмоний қобилиятлари ривожланишининг тадқиқот охиридаги кўрсаткичларини белгиланган мезонлар орқали статистик таҳлил қилиш асосида махсус назорат машқлари, тестлар ва усуллари ёрдамида жисмоний қобилиятларини ривожланганлик даражалари қайта кўриб чиқилди (4-жадвалга қаранг).

Эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган, «Ётган ҳолда кўприк ҳолатида туриш» машқини бажариш вақти куйидагича ўзгарди: 6 ёшли ўғил болаларда $5,49 \pm 0,74$ сонияга, қизларда эса $5,08 \pm 0,61$ сонияга; 7 ёшли ўғил болаларда $5,76 \pm 0,69$ сонияга, қизларда $5,16 \pm 0,63$ сония кўрсаткичларини қайд этди ($P < 0,001$). «Тик турган жойдан эгилиш» машқи 6 ёшли ўғил болаларда $4,51 \pm 0,65$ см, қизларда эса $4,61 \pm 0,66$ см; 7 ёшли ўғил болаларда $4,64 \pm 0,57$ см, қизларда $4,87 \pm 0,54$ см кўрсаткичларни қайд этди ($P < 0,001$).

Тажриба гурухи ўғил ва қиз болаларида жисмоний қобилиятлари ривожланишининг тадқиқот охиридаги кўрсаткичлари динамикаси (6-7 ёш) n=30

Жисмоний қобилиятлар	Меъёрлар	Жинси	6 ёш				7 ёш			
			$\bar{x} \pm \sigma$	V %	t	P	$\bar{x} \pm \sigma$	V %	t	P
«Эгилувчанлик»	Ётган ҳолда кўприк ҳолатида туриш, сония	Ў	5,49±0,74	13,48	2,87	<0,01	5,76±0,69	11,98	4,22	<0,01
		Қ	5,08±0,61	12,01	2,19	<0,05	5,16±0,63	12,21	3,23	<0,01
	Тик турган жойдан эгилиш, см.	Ў	4,51±0,65	14,41	1,75	>0,05	4,64±0,57	12,28	2,49	<0,05
		Қ	4,61±0,66	14,32	1,79	>0,05	4,87±0,54	11,09	3,29	<0,01
«Мушак ҳаракатчанлиги»	Бурчак ҳолда ўтириб, кўлларни ён томонларга чўзиб (10 марта) ҳаракатланиш, сония	Ў	4,02±0,53	13,18	2,14	<0,05	3,12±0,44	14,10	3,22	<0,01
		Қ	4,14±0,55	13,29	2,27	<0,05	3,23±0,46	14,24	3,01	<0,01
«Чакқонлик»	Олдинга 10 кадам 8 шаклда сакраб юриш, кўллар белда, сония	Ў	4,04±0,62	15,35	1,90	>0,05	3,08±0,41	13,31	2,22	<0,05
		Қ	3,94±0,61	15,48	2,12	<0,05	3,0±0,40	13,33	2,46	<0,05
	Гимнастика ўриндиғида кўлларга таянган ҳолда, қорин билан судралиш. 2 марта, сония	Ў	3,96±0,63	14,86	1,81	>0,05	3,79±0,53	13,98	2,37	<0,05
		Қ	4,65±0,53	11,40	1,76	>0,05	4,57±0,65	14,22	2,35	<0,05
	«Тўрт оёқ»лаб 10 метрга эмаклаш, сония	Ў	9,73±0,99	10,17	2,24	<0,05	8,47±0,95	11,22	3,11	<0,01
		Қ	10,64±1,16	10,90	2,05	<0,05	8,14±0,92	11,30	3,96	<0,01
«Ҳаракат фаоллиги»	Доира бўйлаб югуриш, 1 марта, сония	Ў	3,87±0,54	13,95	2,08	<0,05	3,23±0,46	14,24	3,17	<0,01
		Қ	3,36±0,48	14,29	1,76	>0,05	3,25±0,47	14,46	2,11	<0,05

Чакқонликни ривожлантиришга қаратилган «Тўрт оёқлаб эмаклаш» машқи куйидагича ўзгарди: 6 ёшли ўғил болаларда $9,73 \pm 0,99$, қизларда $10,64 \pm 1,16$ сонияга; 7 ёшли ўғил болаларда $8,47 \pm 0,95$, қизларда $8,14 \pm 0,92$ кўрсаткичлар қайд этилди.

Катта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларининг тажрибадан олдин ва кейин морфофункционал (5-жадвал) ҳолати кўрсаткичлари куйидаги натижаларни кўрсатди; тана узунлиги тести бўйича назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $120,35 \pm 11,76$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $117,67 \pm 13,67$ натижани кўрсатди.

5-жадвал

Тадқиқот-нинг бориши	Статистик хусусиятлар	Кўрсаткичлар					
		Тана узунлиги, см	Вазн оғирлиги, кг	ЎТС, л	ЮҚС, юкламадан сўнг, зарб/дак	Ўнг қўл кучи, кг	Чап қўл кучи, кг
Назорат гуруҳи							
Тажриба бошида	$\bar{X} \pm \sigma$	$120,35 \pm 1,76$	$22,54 \pm 2,44$	$0,95 \pm 0,094$	$124,70 \pm 15,44$	$5,64 \pm 0,61$	$5,56 \pm 0,66$
	V, %	9,77	10,83	9,91	12,38	10,82	11,87
Тажриба охирида	$\bar{X} \pm \sigma$	$126,24 \pm 2,04$	$24,16 \pm 2,53$	$1,01 \pm 0,093$	$117,26 \pm 14,22$	$6,05 \pm 0,63$	$6 \pm 0,68$
	V, %	9,54	10,47	9,21	12,13	10,41	11,33
Нисбий ўсиш		4,9	7,2	6,4	6,0	7,3	7,9
t		1,92	2,52	2,53	1,94	2,56	2,54
P		>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Тажриба гуруҳи							
Тажриба бошида	$\bar{X} \pm \sigma$	$117,67 \pm 3,67$	$21,74 \pm 3,24$	$0,91 \pm 0,12$	$127,44 \pm 14,86$	$5,83 \pm 0,86$	$5,66 \pm 0,78$
	V, %	11,62	14,90	13,19	11,66	14,75	13,78
Тажриба охирида	$\bar{X} \pm \sigma$	$129,96 \pm 4,26$	$25,56 \pm 3,65$	$1,02 \pm 0,13$	$115,32 \pm 12,97$	$6,84 \pm 0,96$	$6,56 \pm 0,86$
	V, %	10,97	14,28	12,75	11,25	14,04	13,11
Нисбий ўсиш		10,4	17,6	12,1	9,5	17,3	15,8
t		3,41	4,29	3,41	3,37	4,29	4,25
P		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Катта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг тажриба (n=30) ва назорат (n=30) гуруҳларининг тажрибадан олдин ва кейин морфофункционал ҳолати кўрсаткичларининг ўзгариши

Тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $126,24 \pm 12,04$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса, $129,96 \pm 14,26$ натижа қайд этилди. Вазн оғирлиги тадқиқот бошида назорат гуруҳида $22,54 \pm 2,44$ бўлса, тажриба гуруҳида $21,74 \pm 3,24$; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида

24,16±2,53, тадқиқот гуруҳида эса 25,56±3,65 натижани ташкил этди; ЎТС кўрсаткичлари тадқиқот бошида назорат гуруҳида 0,95±0,094 натижани ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 0,91±0,12; тадқиқот якунидаги натижа назорат гуруҳида 1,01±0,093, тажриба гуруҳида эса 1,01±0,093 натижаларига ега бўлди: ЮҚС юкламадан сўнг тадқиқот бошида назорат гуруҳида 124,70±1544, тажриба гуруҳида 127,44±14,86; тадқиқот якунида эса назорат гуруҳида 117,26±14,22 тажриба гуруҳида 115,32±12,97. Ўнг қўл кучи-тадқиқот бошидаги кўрсаткич назорат гуруҳида 5,64±0,61, тажриба гуруҳида 5,83±0,86, тадқиқот охирида эса, назорат гуруҳида 6,05±0,63, тажриба гуруҳида 6,84±0,96 ни ташкил қилди. Чап қўл кучи-тадқиқот бошидаги кўрсаткич назорат гуруҳида 5,56±0,66, тажриба гуруҳида 5,66±0,78, тадқиқот охирида эса, назорат гуруҳида 6±0,68, тажриба гуруҳида эса, 6,56±0,86 ни ташкил қилди.

6-жадвал

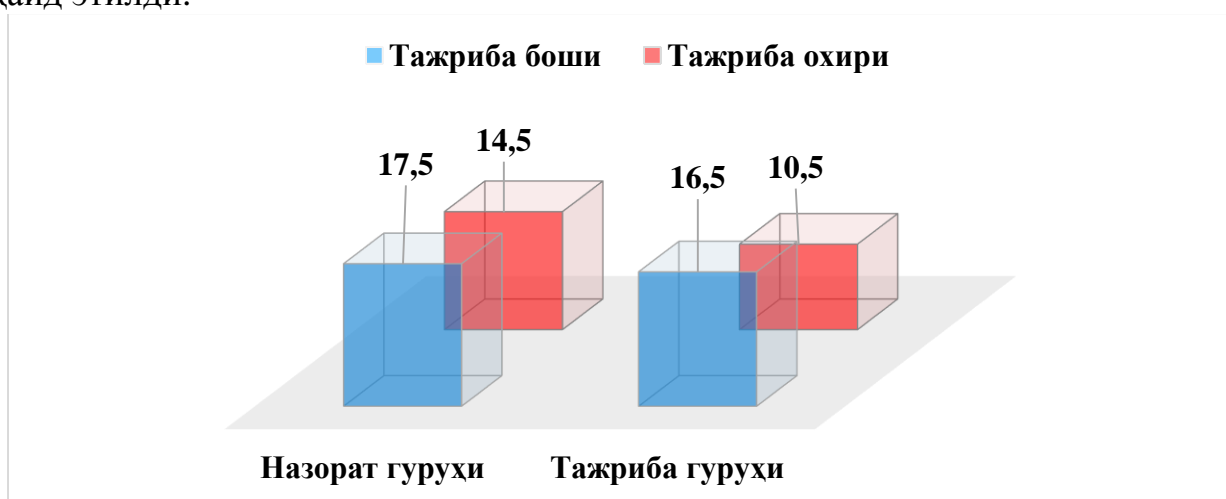
Катта гуруҳ мактабгача ёшдаги ўғил болаларнинг тажрибадан олдин ва кейин тажриба (n=30) ва назорат (n=30) гуруҳларидаги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзгариши

Тадқиқотнинг бориши	Статистик хусусиятлар	Кўрсаткичлар				
		30 сония ўтириб туриш, марга	10 м га югуриш, сония	«Чизгич-ни ушла», см	Жойдан узунликка сакраш, м	Ўтирган ҳолда эгилиш, см
Назорат гуруҳи						
Тажриба бошида	$\bar{X} \pm \sigma$	23,64± 3,07	2,37± 0,35	37,46± 5,23	102,1± 10,56	4,10± 0,56
	V, %	12,99	14,77	13,96	10,34	11,84
Тажриба охирида	$\bar{X} \pm \sigma$	23,34± 3,14	2,29± 0,29	34,96± 4,69	108,8± 10,97	4,39± 0,51
	V, %	12,39	13,43	13,42	10,08	11,62
Нисбий ўсиш, %		7,2	8,9	6,7	6,5	7,2
t		2,12	2,53	1,95	2,40	2,46
P		<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Тажриба гуруҳи						
Тажриба бошида	$\bar{X} \pm \sigma$	22,18± 3,06	2,58± 0,33	37,16± 4,42	102,5± 11,22	4,48± 0,62
	V, %	13,80	12,79	11,89	10,95	13,84
Тажриба охирида	$\bar{X} \pm \sigma$	24,96± 3,24	2,15± 0,28	33,49± 3,92	114,93± 11,98	5,06± 0,69
	V, %	12,98	12,44	11,70	10,42	13,64
Нисбий ўсиш, %		12,5	12,8	9,9	12,1	12,9
t		3,42	4,18	3,40	4,15	3,42
P		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Катта гуруҳ мактабгача ёшдаги болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларининг тажрибадан олдин ва кейин жисмоний тайёргарлик

кўрсаткичлари қуйидаги натижаларни кўрсатди; «30 сония ўтириб-туриш» тестида назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $23,64 \pm 3,07$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $22,18 \pm 3,06$ натижани кўрсатди; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $23,34 \pm 3,14$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса $24,96 \pm 3,24$ натижа қайд этилди. «10 м га югуриш» тестида назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $2,37 \pm 0,35$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $2,58 \pm 0,33$ натижани кўрсатди; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $2,29 \pm 0,29$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса $2,15 \pm 0,28$ натижа қайд этилди. «Чизғични ушла» тестида назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $37,46 \pm 5,23$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $37,16 \pm 4,42$ натижани кўрсатди; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $34,96 \pm 4,69$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса $33,49 \pm 3,92$ натижа қайд этилди.

«Жойдан узунликка сакраш» тестида назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $102,1 \pm 10,56$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $102,5 \pm 11,22$ натижани кўрсатди; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $108,8 \pm 10,97$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса, $114,93 \pm 11,98$ натижа қайд этилди. «Ўтирган ҳолда эгилиш» тестида назорат гуруҳининг тадқиқот бошидаги кўрсаткичи $4,10 \pm 0,56$ бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $4,48 \pm 0,62$ натижани кўрсатди; тадқиқот охирига келиб бу кўрсаткич назорат гуруҳида $4,39 \pm 0,51$ ни ташкил этди; тажриба гуруҳида эса $5,06 \pm 0,69$ натижа қайд этилди.



3-расм. Тажриба бошида ва охирида таянч-ҳаракат тизимида муаммоси бор болаларнинг қиёсий таҳлили.

Тажрибадан сўнг тажриба ва назорат гуруҳларидаги болаларни соматоскопик текшириш натижалари шуни кўрсатдики, назорат гуруҳидаги таянч ҳаракат тизими касалликларига мойиллиги бор болалар сони 17,5% дан 14,5 % гача, тажриба гуруҳида эса 16,5 % дан 10,5 гача камайди (3-расмга қаранг).

Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги қуйидаги омилларга боғлиқ: гуруҳларда болалар сонининг юқорилиги (70 %), МТТ жисмоний тарбия ва соғломлаштириш учун етарли даражада техник

манба ва жиҳозларнинг етишмаслиги (60 %), мутахассисларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаоллигининг паст даражаси, шунингдек, уларнинг махсус маълумотга эга эмаслиги (37,5 %).

МТТ ва оилада ташкилий ва мустақил ҳаракат фаоллигини ошириш технологияси тажриба гуруҳларидаги синалувчиларнинг жисмоний ҳолати кўрсаткичларини ўсишига ёрдам берди ҳамда жисмоний тарбия машғулотларини биринчи ёки иккинчи даражада афзал кўриши маълум бўлди. Буни мактабгача ёшдаги болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида ўтказилган дастлабки ва якуний сўров ҳамда тестларининг қиёсий таҳлили маълумотлари тасдиқлайди.

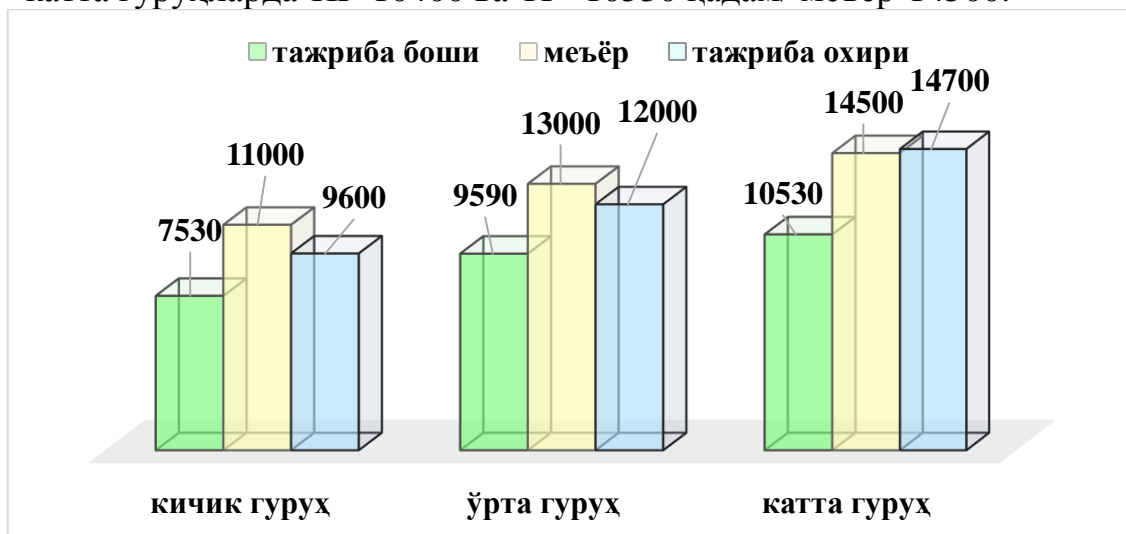
59% синалувчиларни тест натижалари таҳлилининг кўрсатишича, мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлигини ошириш, болаларни жисмоний тарбия бўйича янги методика ва технологияларни амалиётга жорий этиш имконини беради.

МТТ да мактабгача болаларнинг ҳаракат фаоллиги ҳажмини баҳолаш назорат ва тажриба гуруҳларида ҳаракат фаоллигининг ўртача ҳажми барча гуруҳлар (ёш, ўрта, катта) оптимал чегарасидан паст эканлигини кўрсатди ва ушбу натижалар қайд этилди (қадам/меъёр).

кичик гуруҳларда-НГ- 7421 ва ТГ- 7530 қадам / меъёр-11000;

ўрта гуруҳларда-НГ- 9680 ва ТГ- 9590 қадам / меъёр -13000;

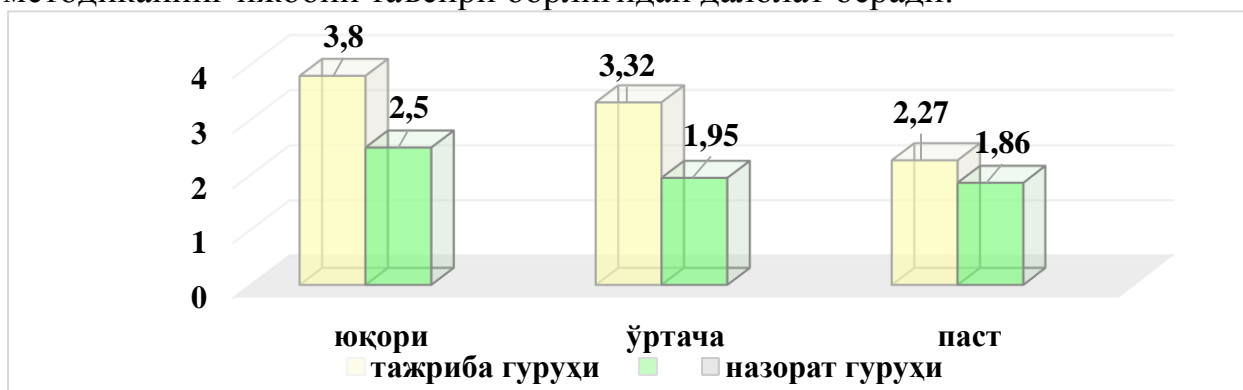
катта гуруҳларда-НГ-10400 ва ТГ- 10530 қадам/ меъёр-14500.



4-расм. Тажриба гуруҳларининг тажрибадан олдин ва кейин ҳаракат фаоллигининг меъёрга нисбатан кўрсаткичлари (қадамлар сони).

Тажрибадан сўнг ҳаракат фаоллигининг умумий ҳажмини қайта текшириш ўтказилди ва қуйидаги натижалар қўлга киритилди: назорат гуруҳидаги кичик гуруҳларда бу кўрсаткич 7421 қадамдан 8100 қадамгача, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 7530 қадамдан 9600 қадамга ошди; назорат гуруҳининг ўрта гуруҳида бу кўрсаткич 9680 қадамдан 9710 қадамгача, тажриба гуруҳида эса 9590 қадамдан 12000 гача ошди; назорат гуруҳининг катта гуруҳида бу кўрсаткич 10400 қадамдан 11650 қадамгача, тажриба гуруҳида 10530 қадамдан 14700 қадамгача ошди (4-расм).

Юқорида келтирилган далиллар тажриба гуруҳи болаларида чакқонлик, тезкорлик, эгилувчанлик сифатларининг ривожланиш даражаси юқорирок эканлигини кўрсатади. Бу ҳаракат фаоллигини ривожлантириш ва такомиллаштиришга, болаларнинг жисмоний тайёргарлигига қаратилган методиканинг ижобий таъсири борлигидан далолат беради.



5-расм. 6-7 ёшли мактабга тайёрлов тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчилари ҳаракат фаоллиги ва сарфлаган энергияси бўйича кўрсатган натижалари учун ҳисобланган Стьюдент критик мезони қийматлари.

6-7 ёшли тажриба ва назорат гуруҳлардаги машқларнинг ҳар бири бўйича абсолют ўсишлар, мос стандарт оғишлар ва белгиланган эркинлик даражаси сони асосида ҳисоблаб топилган Стьюдент тақсимоти критик нуқталари қийматлари учун ҳам тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан юқори ҳаракатланиш фаоллиги кўрсаткичлари аниқланган (5-расм). Жумладан, назорат гуруҳида фақатгина синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлари сони учун ($t = 2,06$ ва бу ҳол учун $P < 0,05$ статистик ишончлилик билан ўзгарган қолган икки кўрсаткич бўйича бу критик нуқталарнинг қийматлари ($t = 1,86$ ва $t = 1,95$ оралиғида тебранади ва шу асосда назорат гуруҳида ўрганилган бу икки кўрсаткични ҳам педагогик тажриба давомида ўзгариши статистик ишончсиз ($P > 0,05$) эканлиги келиб чиқади. Айнан шу машқлар бўйича тажриба гуруҳи синалувчилари кўрсатган натижаларининг ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида сатистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди. Улар орасидан энг яхшиси бу синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлар сони бўлиб, бу ҳаракатланиш фаоллиги машқларида ($t = 3,81$ ва $P < 0,001$; ундан пастроғи-синалувчи 20 дақиқа давомида босиб ўтган масофаси учун ($t = 3,32$) $P < 0,01$ ва сафланган энергия учун ($t = 2,27$) $P < 0,05$ сатистик ишончли ўзгарган.

Фаол ҳаракатланишга ундовчи ҳаракат анализаторлари функциясининг ривожланиши ва такомиллашишига қаратилган ноанъанавий гимнастика воситалари болаларнинг организмга самарали таъсир кўрсатиб, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг яхшиланишига кўмаклашди.

Тадқиқот якуни шуни кўрсатдики, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишининг ёшга хос ва индивидуал хусусиятлари, тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда белгиланган жисмоний машқларнинг танланган ҳажми ва шиддати бўйича қўлланилиши, нафақат

жисмоний тайёргарлигининг ўсишига, балки болаларнинг чاقқонлик, тезкорлик, эгилувчанлик сифатларининг ривожланиши ва ҳаракат фаоллигининг жадал ошишига кўмаклашади.

ХУЛОСАЛАР

Мавзу бўйича тўпланган манбаларни ўрганиш, олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидагича хулосага келинди:

1. Илмий-услубий манбаларда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги муҳим вазифаларидан бири-ҳаракат фаоллигини ошириш зарурлиги эътироф этилган. Ҳаракат фаоллигини ошириш жисмоний қобилиятлар ва ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш даражасига катта таъсир кўрсатиши адабиётларда асослаб берилган. Лекин тадқиқотларга қарамадан ўқув ва услубий манбаларда мазкур диссертация мавзуси сифатида танланган, айнан мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигини гимнастиканинг ноанъанавий шакллари орқали кенг қамровли ва кўп қиррали тадқиқотлар асосида ўрганилмаганлиги аниқланди. Мазкур гимнастика спорт тури бўйича амалга ошириладиган методикалар мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотлари жараёнини ҳар томонлама янада оптималлаштиришга оид самарадор услублар (аутомануал гимнастика, динамик стретчинг, хатха йога, футбол гимнастикаси, ритмик гимнастика) тизими ва мазмунини такомиллаштиришга оид масалалар етарлича ўрганилмаган.

2. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишда реабилитацияга йўналтирилган ноанъанавий (аутомануал) гимнастика воситаларини тана қисмларига танлаб йўналтириш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган. Натижада 3-7 ёшли болаларнинг ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари 11,32% га ортганлиги аниқланган.

3. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда мушаклар ҳаракатчанлигини уйғун тарбиялашга қаратилган логоритмик гимнастика, скандинавча юриш, болалар аэробикаси машғулотлари ташкил қилиш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» номли дарслик мазмунига сингдирилган. Натижада болаларнинг жисмоний сифатлари 14-16%га яхшиланган.

4. Мактабгача ёшдаги болалар организмининг функционал ва адаптив имкониятларидан келиб чиқиб статик режимда спринг эластика микромашғулотларини қўллаш бўйича таклифлар «Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия назарияси» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган. Натижада болаларнинг эгилувчанлик имкониятлари 18% га яхшиланганлиги аниқланган.

5. Мактабгача ёшдаги болаларни «Хатха йога асаналари» воситасида ҳаракатни ассиметрик ва асинхрон йўналишини киритиш бўйича таклифлар асосида мактабгача ёшдаги болалар учун «Ёш гимнастикачилар» жисмоний тарбия ва спорт йўналиши бўйича қўшимча умумий ривожланиш дастури

амалиётга жорий этилган. Натижада 6-7 ёшли болаларда функционал кўрсаткичлар 5,46% га ривожланганлиги кузатилган.

6. Тадқиқот давомида тажрибада иштирок этган 120 нафар болалардан 30% ида ҳаракат фаоллиги паст ва ўрта даражада эканлиги аниқланди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг соат, кун, ҳафта, ой давомидаги ҳаракат тартиби суствлиги, нофаол кун тартибига йўналтирилганлиги кузатилди. Бу эса, болаларда жисмоний қобилиятларнинг етарли даражада ривожланмаганлиги ҳамда ривожланишдан ортда қолишидан далолат беради. Чунки 6-7 ёшли болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги талаб даражасидан пастлигини кўришимиз мумкин: 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг 10 м масофага югуришдаги натижалари ёшга хос меъёрдан ўрта ҳисобда 0,23 сонияга, «ўтирган ҳолда эгилиш» машқи 0,58 см га, узунликка сакрашда 12,5 см га ортда қолаётган болаларда жисмоний ривожланиш имконияти пасайганлиги ва етарли даражада машқ қилмаганлигини кўрсатади.

7. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллиги даражаси аниқланди: 1) «юқори» даража: кичик гуруҳларда-27%, ўрта гуруҳларда –21%, катта гуруҳларда-28%; 2) «ўрта» даража: кичик гуруҳларда-52%, ўрта гуруҳларда-59%, катта гуруҳларда –39%; 3) «паст» даража: кичик гуруҳларда-21%, ўрта гуруҳларда-20%, катта гуруҳларда-33% ни ташкил этди.

8. Тажрибадан сўнг, ҳаракат фаоллигининг умумий ҳажмини қайта текшириш ўтказилди ва қуйидаги натижалар қўлга киритилди: назорат гуруҳидаги кичик гуруҳларда бу кўрсаткич 7421 кадамдан 8100 кадамгача, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 7530 кадамдан 9600 кадамга ошди; назорат гуруҳининг ўрта гуруҳида бу кўрсаткич 9680 кадамдан 9710 кадамгача, тажриба гуруҳида эса 9590 кадамдан 12000 гача ошди; назорат гуруҳининг катта гуруҳида бу кўрсаткич 10400 кадамдан 11650 кадамгача, тажриба гуруҳида 10530 кадамдан 14700 кадамгача ошди.

9. Ташкилий ва мустақил ҲФ ни ошириш технологияси болаларнинг жисмоний ҳолатига ва ҲФ миқдорига самарали таъсир кўрсатди, бу қуйидаги кўрсаткичларнинг сезиларли яхшиланишида намоён бўлди. Тажрибадан сўнг ҳаракат фаоллигининг умумий ҳажмини такроран ўрганиш ўтказилди ва қуйидаги натижаларга эришилди: кичик гуруҳ: назорат гуруҳидаги болаларда бу кўрсаткич 5,5% га, тажриба гуруҳида-11,6% га ошди; ўрта гуруҳ: назорат гуруҳидаги болаларда бу кўрсаткич-3,2% га, тажриба гуруҳида-16,8% га ошди, катта гуруҳ: назорат гуруҳидаги болаларда бу кўрсаткич-3,5% га, тажриба гуруҳида-11,4% га ошди.

10. Педагогик тадқиқот натижалари мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш бўйича ноанъанавий гимнастика воситалари, дастури ва модели самарали таъсир этканлигини кўрсатди ва мактабгача ёшдаги болалар билан фаолият олиб бораётган жисмоний тарбия йўриқчилари учун самарали восита сифатида хизмат қилади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ушбу амалий тавсиялар МТТ ва оилада болаларнинг ҳаракат фаоллиги даражасини ҳисобга олган ҳолда амалга татбиқ этилади. Мактабгача ёшдаги

болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш воситалари қуйидаги жисмоний тарбия ва соғломлаштириш усулларида амалга оширилади:

1) логоритмик гимнастикани ҳар куни нонуштадан олдин, об-ҳаво шароитига қараб, очиқ ҳавода ёки бино ичида 10-12 дақиқа давомида ўтказиш;

2) Хатха йога асаналари давомийлиги 3-5 дақиқа, умумий ривожланиш машқлари (бош, кўл, гавда, оёқ ҳаракатлари), ҳаракатли ўйинлар, рақс ҳаракатлари ва ўйин машқларини қўллаш;

3) скандинавча юриш (эрталаб, кечқурун)-ҳаракатли ўйинлар, асосий ҳаракатлар машқлари (югуриш, юриш, сакраш, тирмашиш, тўп отиш ва илиб олиш, тўсиқ оша машқлар), спорт машқлари, спорт ўйинлари элементларини куннинг биринчи ва иккинчи ярмида фронтал ва қўшимча машғулотлар усулида амалга ошириш;

4) мустақил жисмоний фаолликни (спринг еластика, динамик стретчинг) фаол ва суст жисмоний тарбия ва спорт муҳити билан рағбатлантиришингизни тавсия қиламиз: эрталабки нонуштадан олдин, машғулотлар ўртасида, уйқудан кейинги ўйинлар пайтида ва юриш пайтида ташкил этиш;

5) мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат фаоллигини ошириш жараёнида уларнинг жисмоний ҳолати, ёш хусусиятларини ҳисобга олиб, ноанъанавий гимнастика машқлари мажмуаларини гуруҳларга ажратган ҳолда, жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида соғломлаштирувчи, таълимий, тарбиявий ҳамда асосий ҳаракатлар, жисмоний сифатлар, йирик моторика, жисмоний фаолликни оширишга қаратилган гимнастика машқлари мажмуаларидан асосий фаолиятларда, сайрда ва фаоллик марказларида фойдаланиш;

6) жисмоний тарбия машғулотини очиқ ҳавода бажариш ва бунда асосан болаларнинг асинхрон ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган ритмик гимнастика машқларини, умумтартибдаги машқларни қўллашга мўлжалланган ҳудудий имкониятлардан фойдаланган ҳолда ҳафтасига 2-3 маротаба машғулотдан ташқари 20-35 дақиқача олиб бориш;

7) мактабгача ёшдаги болаларда соғломлаштирувчи вазифаларни ҳал этувчи машқлар: «Акробат болалар», «Денгизга саёҳат», «Таянч ҳаракат тизими учун машқлар», «Ясси оёқликни олдини олиш учун машқлар», «Тананинг морфофункционал мослашуви учун машқлар»;

8) асосий ҳаракатлар жисмоний сифатларини ривожлантирувчи машқлар: «Барглар тушиши», «Елкан», «Отлар», «Кема майдонида», «Шер боласи»;

9) мактабгача ёшдаги болаларда кучни ривожлантирувчи гимнастика машқлари: «Балиқ», «Дельфин», «Кўприк», «Қисқичбақа»;

10) тезкорлик ва чاقқонликни ривожлантирувчи гимнастика машқлари: «Паравоз», «Эшкак эшиш», «Денгиз юлдузи»;

11) эгилувчанликни ривожлантирувчи гимнастика машқлари: «Маржонлар», «Қор эриши», «Илон», «Мушук», суст ва фаол стретч машқлари тавсия этилади.

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

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ХОЛБОВА ГУЛХАЁ ХОЛБОВА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ НЕТРАДИЦИОННЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
(НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)**

13.00.04-Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик-2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № Б2019.1.Phd/Ped827.

Диссертация выполнена в Самаркандском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале («Ziyonet») по адресу www.ziyonet.uz.

Научный руководитель: Хайдаров Бахтиёр Тожиевич
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: Ханкельдиев Шер Хакимович
доктор педагогических наук, профессор

Холмуродов Лазиз Зарифбоевич
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
доцент

Ведущая организация: Узбекский Национальный Университет

Защита диссертации состоится «23» «декабрь» 2022 г. в 16:00 часов на заседании Научного совета (DSc.03/30.12.2017.Ped.28.01) при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, e-mail: www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-этаж, актовйй зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за 210595) по адресу: 111709, Ташкентская область, Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76

Автореферат диссертации разослан «23» «декабрь» 2022 года
(реестр протокола рассылки № 23 от «23» «декабрь» 2022 года)



М.Р. Болтабаев
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней, д.э.н.,
профессор

М.Х. Миржамолов
ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней, д.ф.п.н.,
(PhD), доцент

Ф.А. Керимов
председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых
степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В системе образования развитых стран одним из основных требований при физическом воспитании детей является укрепление здоровья малышей с раннего возраста и их всесторонне гармоничное развитие. Система дошкольного образования в качестве основного звена в системе непрерывного образования направлена на обеспечение создания базовой основы развития личности ребенка. Физическое воспитание дошкольников играет важную роль в системе общего образования, где первостепенное значение придается его главным задачам-обеспечению гармоничного развития детей, воспитанию здорового, физически развитого поколения.

В целях оптимизации содержания школьного образования в современном мире проводятся большие научно-исследовательские работы по разработке различных форм дошкольного образования, организации существующих средств на основе различных игр, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств. Но в исследованиях зарубежных специалистов недостаточно изучены: разработка программ на основе моделирования занятий физического воспитания с помощью гимнастических упражнений, рациональный выбор и целенаправленная ориентация нетрадиционных средств и методов. В росте и развитии дошкольников требуется систематическая организация процессов, присущих физической активности и режиму основных движений посредством гимнастических упражнений.

В нашей республике, учитывая большую роль и значение системы дошкольного образования, которая является главным звеном в воспитании детей дошкольного возраста, перед ней ставятся требования по разработке новых средств повышения двигательной активности. «Необходимо создание возможностей для дальнейшего совершенствования системы дошкольного образования, поднятия качества образования на высокий уровень с использованием зарубежного опыта, поддержки инновационной деятельности в системе, развития частных образовательных учреждений в данной сфере¹». Учитывая вышесказанное, применение нетрадиционных средств в процессе обучения играет важную роль в повышении качества сферы образования на новый уровень, а также во всестороннем развитии детей. На сегодняшний день одной из важных задач в сфере дошкольного образования является внедрение дополнительных вариативных программ в практику образовательной системы с использованием нетрадиционных методов обучения в занятиях физического воспитания. Проведение научных исследований по разработке новых педагогических методов, технологий и подходов физического воспитания детей являются одним из приоритетных направлений. Задача оптимизации уровня физической активности с использованием нетрадиционных форм

¹ Послание президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева Олий Мажлису.–Т.: год. 2017. 22 декабрь. Xabar.uz. С.5.

гимнастических упражнений в процессе физического воспитания дошкольников является одной из проблем, требующих своего решения.

Данная диссертационная работа в определенной степени служит выполнению задач, обозначенных в Указах Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» и №УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановлении Президента Республики Узбекистан №ПП-3305 от 30 сентября 2017 года «Об организации деятельности Министерства дошкольного образования Республики Узбекистан», а также приказе Министра дошкольного образования Республики Узбекистан №1мх от 18 июня 2018 года «Об утверждении государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан» и других нормативно-правовых документах данной сферы.

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

Степень изученности проблемы. Исследования в области теории и методики способствуют формированию теории и методики физического воспитания детей, его совершенствованию и развитию. Анализ изученной литературы, а также физического воспитания детей дошкольного возраста показывает, что хороший уровень здоровья детей обусловлен хорошо развитыми физическими способностями.

Физическая подготовленность активно двигающихся детей напрямую связана со степенью сформированности навыков двигательных умений. В нашей республике по вопросам формирования начальных основных двигательных умений и навыков, развития физической подготовленности средствами физического воспитания, а также по различным аспектам проблемы физического воспитания юных спортсменов и детей дошкольного возраста такие ученые, как Р.С.Саломов, Ш.Х.Ханкельдиев, Т.С.Усмонходжаев, Ф.А.Керимов, Л.И.Пензуллаева Х.А.Мелиев, О.В.Гончарова, Б.Т.Хайдаров С.С.Тажибоев и другие провели научные исследования и в своих учебниках, учебных пособиях, статьях и тезисах разработали новые предложения и рекомендации по физическому воспитанию и спорту детей. Учеными А.К.Эштаевым, Д.Х.Умаровым, М.Н. Умаровым, Р.Д.Халмухаммедовым, М.Х.Миржамоловым, Э.В.Бабиной, Г.М.Хасановой, А.М.Ачиловым и другими специалистами проводились поиски в данной сфере по методике физического оздоровления, восстановления и обучения

выполнению физических упражнений подростков и детей дошкольного возраста. Исследования М.М.Нуриддиновой, Л.З.Холмуродова посвящены различным аспектам проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста².

Учеными Содружества независимых государств М.П.Мухиной, А.И.Кравчуком, М.Ю.Золотовой, М.В.Прохоровой, Н.А.Кузьминой, Т.Ю.Логвиной, М.Е.Снигуром, М.А.Руновой, В.М.Немеровским, Г.Ф.Агеевой, А.М.Кабаевой и других стран были всесторонне изучены проблемы физического развития детей, изучения физических качеств по возрастным границам, восстановления физических способностей у детей дошкольного возраста, отстающих в развитии³.

В научных и научно-методических работах зарубежных ученых Annabelle Tometich, R.M. Malina, Harsh Mahaset, Leach P, Piess. S, Xnatiuk. J.A, Melissa Torres освещены вопросы проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, М.Е. Anderman, K.Stanberry, S.Yilmaz, H.Arnst, Alfred Knoph, D.A. Fontenoy, S.L.Krogh,⁴-вопросы дифференцированного изучения развития двигательных способностей детей, а в исследованиях S.Yilmaz, G.L.Lendert, Kindle Edition бросаются в глаза и другие аспекты темы. Несмотря на проведенные систематические исследования, было установлено, что в учебно-методических источниках физическая подготовленность,

² Р.С.Саломов, Ш.Х.Ханькелдиев, Т.С.Усмонходжаев. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия.Т.:2003.-14.с.:Мелиев Х.А.Жисмоний тарбия.Т.:2003.-47 б.: Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий-тадқиқотлар. Т. Ўқув қўлланма «Зар қалам». 2004.-35.б.: Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев.А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебное пособие) 2005.-Б 152-157: Пензуллаева.Л.И. 5-6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия, машғулотлари.Т.:2005.-36 б.: Гончарова.О.В.Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс.канд. пед. наук,Т.:2007.-34.с.:Умаров.Д.Х.Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Пед. фан номзоди дисс,Т.: УзГИФК, 2013.-102 б.: Умаров М.Н., Бабина.Э.В., Ҳасанова.Г.М. Бошланғич босқичида ёш кизларни бадий гимнастика машқларига ўргатиш. Ўқув-услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими,Т.:2013.-С.69-71.; Миржамолов М.Х. Ўзбекистонда имконияти чекланган ўқувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг педагогик механизмлари Дис. PhD: Чирчик. 2019.-Б.17-18. Нуриддинова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат қўникма ва малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар методикасидан фойдаланиш. Дис. PhD: Чирчик. 2020.-26 с.: Холмуродов.Л.З. Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилитини ривожлантириш. Дис. PhD: Чирчик. 2019.-12.б.:В.Т.Найдаров. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (MTT) СамДУ: 2020.-Б.14-16.

³ Немеровский.В.М. Игровая гимнастика в ДОУ и семье: учебное. пособие; В.М. Немеровский.-Псков: Издательство «Гименей»: 2004-. 180 с.:Мухина М.П., Кравчук А.И. Формирование двигательных способностей дошкольников. ТиМФК: 2015.-13 с.; Назаренко В.В. Москва, 2008.-.175 с. Кузьмина Н. А., Модернизация процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе индивидуализированной методики с учетом развития двигательных качеств: диссертация. Великие Луки: 2010.-192 с.: Снигур, М.Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях. Канд.пед. наук.:Санкт-петербург;2010.-106 с.:ЗолотоваМ.Ю.,Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики: Дис. 2011.-123 с.; Логвина .Т. Ю. Оптимизация режима двигательной активности дошкольников в зависимости от их возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. Минск; 2011.-24 с.; Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. Учеб. пособие. М; 2011.-С 49-53.; Агеева.Г.Ф. Стимулирование организованной и самостоятельной двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.2013.-С.63-65.: Кабаева.А.М.Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике. канд.пед. наук: Санкт-петербург: 2018.-120 с.

⁴ Anderman E.M. - School effects on psychological outcomes during adolescence. Journal of Educational Psychology 2002. С 795-796.: Stanberry K. Understanding Physical Development in Preschoolers. 2005 P.14-15.: Yilmaz Arnst N.V., Ponomarev V.V. - Motor preparedness of children of preschool age. ТиМФК: 2016.- P 31-35.; Fontenoy D. Quality physical education. Published in 2015 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Paris; France © UNESCO 2015.-65 p.: Krogh, S.L & Morehouse, Early Childhood Education. Yesterday, Today, and Tomorrow, New York: Routledge. 2014.-16 p.: G.L.Lendert, Kindle Edition Outdoor Environment and Outdoor Activities in Early Childhood Education Okul Öncesi Eğitimde Dış Mekanlar ve Dış Mekan Aktiviteler. 2018.-56-57 p.

двигательная активность дошкольников, которые были выбраны в качестве темы данной диссертации, не изучались посредством нетрадиционных форм гимнастики на основе комплексных и многогранных исследований. Важность изучения двигательной активности посредством нетрадиционных гимнастических упражнений основана на том факте, что методики, реализующиеся по спортивному виду гимнастики, более всесторонне оптимизируют процесс занятий физического воспитания дошкольников и требуют разработки дополнительных научных, научно-методических разработок по совершенствованию системы и содержания эффективных методов (аутомануальная гимнастика, динамический стретчинг, хатха-йога, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика).

Обусловленность диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где была выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы SJM-01. «Педагогические, психологические проблемы физкультурного образования» в соответствии с планом научно-исследовательских работ Самаркандского государственного университета.

Цель исследования заключается в разработке предложений и рекомендаций по повышению двигательной активности детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных средств гимнастики.

Задачи исследования:

расширить возможности формирования соответствующих возрасту двигательных навыков для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста;

расширить возможности гармоничного воспитания мышечной подвижности и ее использования в детской аэробике путем индивидуального подхода с учетом уровня физической активности детей дошкольного возраста;

совершенствование методики коррекции занятий исходя из функциональных и адаптационных возможностей организма дошкольников;

формирование у дошкольников способностей концентрирования внимания, асимметрического и асинхронного выполнения движений для повышения уровня эластичности мышц дошкольников.

В качестве **объекта исследования** выбран процесс совершенствования двигательной активности на занятиях физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных гимнастических упражнений. В экспериментально-испытательные работы были привлечены 120 воспитанников из ГДОО №76 города Самарканда, ГДОО №38 Тайлакского района, ГДОО №37 и негосударственного ДОО «Афросиёб кучи» города Джизака, ГДОО №14 и №8 города Навои.

Предметом исследования являются организационно-методические основы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Методы исследования Изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, антропометрия, шагометрия, анализ тренировочного процесса, соматоскопия, педагогический тест,

педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, пульсометрия, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

в целях повышения двигательной активности детей дошкольного возраста расширена возможность формирования соответствующих возрасту двигательных навыков за счет выборочной ориентации нетрадиционных аутомануальных гимнастических упражнений на частей тела, направленных на поддержание равновесия и восстановление, исходя из уровня развития мышц (суставов и связок) в системе опорно-двигательного аппарата;

расширена возможность использования занятий детской аэробикой за счет выполнения речи и движений в одном ритме и темпе в логоритмической гимнастике, направленной на гармоничное воспитание подвижности мышц посредством индивидуального подхода с учетом уровня физической активности дошкольников;

усовершенствована методика своевременной быстрой коррекции занятий за счет разработки микрозанятий спринг эластикой, направленных на развитие эластичности мышц позвоночного отдела в статическом режиме, исходя из функциональных и адаптационных возможностей организма детей дошкольного возраста;

в целях повышения эластичности мышц дошкольников расширена возможность повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста за счет внедрения в упражнения асаны хатха-йога асимметричного и асинхронного направлений движения, исходя из концентрации внимания и уровня продления интервала удержания равновесия между упражнениями.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

формы, методы и средства повышения двигательной активности, разработанная нами методика повышения и совершенствования организационной и самостоятельной двигательной активности дошкольников могут быть использованы при организации занятий физической культурой с детьми дошкольного образовательного возраста;

разработанные научно-теоретические материалы, принципы обучения, методы применения упражнений, а также научно-практические рекомендации по повышению двигательной активности могут быть использованы в системе дошкольного образования, при разработке новых образовательных программ и методических пособий по физическому воспитанию в ДОО.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обеспечивается теоретико-методической обоснованностью полученных результатов, последовательным выполнением научного исследования, логическим подходом, полным соответствием методов цели и задачам исследования, достаточным изучением данных научно-методической литературы, обработкой полученных данных путем использования определенных программ современной компьютерной технологии, достоверностью данных, также приведенные в диссертации практические рекомендации обосновываются направленностью на решение

концептуальных проблем методики дошкольного образования и физического воспитания, и тем, что результаты были санкционированы соответствующими полномочными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная новизна результатов исследования заключается в том, что результаты исследования, полученные на основе педагогических экспериментов, подтверждаются повышением двигательной активности детей за счет разработки модели и программы совершенствования средств и методик повышения двигательной активности детей на занятиях физического воспитания, а также координацией технологий оптимизации двигательной активности, взаимосвязанной с функциональным и физическим развитием, результатами физической подготовленности дошкольников с помощью нетрадиционных средств гимнастики.

Практическая значимость результатов исследования подтверждается разработкой учебных пособий для курсов повышения квалификации специалистов дошкольных образовательных учреждений, направлений дошкольного образования и спорта высших учебных заведений, а также развитием профессиональной компетентности в ходе профессиональной деятельности специалиста по физическому воспитанию ДОО, расширением возможностей повышения двигательной активности дошкольников, корректировкой занятий за счет разработки микрозанятий спринг эластикой в статическом режиме, продлением времени выполнения упражнений за счет внедрения асимметрических и асинхронных направлений движения, составлением и разработкой нормативно-правовых документов, внедряемых в дошкольные образовательные учреждения.

Внедрение результатов исследования. На основе разработанных упражнений для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста:

предложения по выборочной ориентации нетрадиционных (аутомануальных) средств гимнастики на частей тела, направленных на восстановление, включены в содержание учебного пособия «Теория физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» (разрешение к изданию №140, выданное на основании решения Совета Самаркандского государственного университета №7 от 29 февраля 2020 года). В результате показатели двигательной активности у детей в возрасте 3-7 лет увеличились на 11,32%;

предложения по организации занятий логоритмической гимнастикой, детской аэробикой, направленных на развитие физических качеств и гармоничное воспитание мышечной подвижности дошкольников, включены в содержание учебника «Теория и методика физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» (разрешение к изданию №217, выданное на основании решения Совета Самаркандского государственного университета №2 от 29 сентября 2020 года). В результате физические качества детей улучшились на 14-16%;

предложения по применению микрозанятий спринг эластикой в статическом режиме, исходя из функциональных и адаптивных возможностей организма дошкольников, включены в содержание учебного пособия «Теория физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» (разрешение к изданию №140, выданное на основании решения Совета Самаркандского государственного университета №7 от 29 февраля 2020 года). В результате эластичные возможности детей улучшились на 18%;

на основе предложений по включению асимметричного и асинхронного направлений движения дошкольников посредством асан хатха-йога внедрена в практику дополнительная общеразвивающая программа по направлению физического воспитания и спорта «Юные гимнасты» для дошкольников (справочник Министерства физического воспитания и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-846 от 9 марта 2021 года). В результате наблюдалось развитие функциональных показателей у детей в возрасте 6-7 лет до 5,46%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждены на 5 международных и 6 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликованы 21 научно-методических работ, в том числе 2 учебно-методических пособия, 1 учебное пособие, 1 учебник, 6 статей в научных изданиях (4 статьи в республиканских и 2 статьи в зарубежных научных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 128 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, 17 рисунков, 19 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении предоставлены подробные данные об актуальности и необходимости темы диссертации, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, обусловленности темы диссертации планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где была выполнена диссертация, степени изученности поднятой в диссертации проблемы, цели, задачах, методах, объекте, предмете и научной новизне исследования, достоверности его результатов, их апробации, научном и практическом значении, внедрении в практику, публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации **«Анализ научно-методической литературы по проблеме повышения двигательной активности детей дошкольного возраста»** на основе отзывов и выводов специалистов-ученых раскрываются проблемы физического оздоровления детей дошкольного возраста и повышения двигательной активности с учетом возрастных особенностей, закономерности физического развития, анализ существующих проблем в организации учебно-тренировочного процесса, направленного на физическое воспитание и оздоровление детей данного возраста, вопросы формирования и укрепления физических способностей детей, важность и научно-методическая сущность применения нетрадиционных средств гимнастики исходя из потребности детей в активном движении в повестке дня дошкольной образовательной организации.

Итоговые выводы проведенных научных исследований доказали, что традиционные занятия физической культурой в дошкольных образовательных организациях при несовершенстве содержания, объема и интенсивности, игнорировании индивидуальных возможностей детей не в полной мере отвечают требованиям растущего молодого организма.

Несовершенство разработанных ранее программ занятий физического воспитания заключается еще и в том, что ее основное назначение носит не оздоровительный, а воспитательный характер, и что в системе дошкольного физического воспитания отсутствует индивидуальный подход к физическим упражнениям с учетом физического развития и функциональной подготовленности детей.

Существуют также подходы, направленные на то, что необходимо пересмотреть учебную программу по физическому воспитанию, направленную на оздоровление и совершенствование физической деятельности, а также повысить двигательную активность детей, совершенствовать гимнастические средства, увеличить количество оздоровительных мероприятий. Не раскрыты новые технологии выполнения физических упражнений в процессе занятий, что создает трудности в осознании и последующем самостоятельном выполнении того, что они являются эффективными упражнениями, повышающие физическую активность.

Оптимальная двигательная активность способствует улучшению физических показателей, развитию физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость). Двигательная активность-это естественная и специально организованная деятельность, обеспечивающая физическое и психическое развитие человека. Это комплекс различных физических движений, выполняемых в повседневной жизни, организованных и самостоятельных физических упражнений и спорта. Тот факт, что движение является неотъемлемой частью жизни, был замечен в анализе многих научных исследований. Такие исследователи, как отмечают, что гимнастические упражнения играют важную роль в повышении двигательной активности дошкольника. Для формирования и роста, а также психического и физического развития всех систем организма создается энергетическая основа, которая является биологическим стимулом морфофункционального развития и совершенствования организма. Занятия физической культурой и спортом предъявляют высокие требования к совершенствованию двигательной активности, что предполагает развитие физических качеств.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы и организация исследования»** освещены научно-исследовательские методы, примененные для проведения исследований, а также предварительные результаты и методы проверки уровня повышения двигательной активности на основе нетрадиционных средств и модели гимнастики.

Представлена информация по вопросам организации научно-педагогического эксперимента, анализа и обобщения научной и научно-методической литературы, анкетирования, педагогических наблюдений, шагометрии, педагогических контрольных испытаний, педагогических контрольных упражнений (тестов), педагогического эксперимента и методов математико-статистического анализа и организации исследования. Исследовательская работа по теме диссертации проводилась в три этапа в 2018-2021 годах.

Первый этап (2018-2019 годы) включал работу по анализу и обобщению научно-методической литературы. Собраны различные методологические источники в условиях исследовательского опыта, обоснованные в ГДОО №76 города Самарканда, ГДОО №38 Тайлакского района, ГДОО №37 и негосударственного ДОО «Афросиёб кучи» («Лего») города Джизака, ГДОО №14 и №8 города Навои.

С целью изучения мнений и отношения родителей и специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста, выявления факторов, влияющих на способность ребенка заниматься физической культурой и определения двигательной активности дошкольников был проведен опрос, в котором приняли участие 120 детей из ДОО Самаркандской, Джизакской и Навоийской областей, 40 родителей и специалистов, а также 100 специалистов-добровольцев из различных регионов Республики, которые

являются членами организованных социальных сетей.

Второй этап (2019-2020 гг.) включал изучение двигательной активности, развития и физической подготовленности дошкольников. В исследовании приняли участие 120 детей в возрасте от 3 до 7 лет. На основе анализа научно-методической литературы и данных, полученных в ходе исследовательского эксперимента, было проведено педагогическое исследование с целью испытания и определения эффективности программы и модели, разработанных на основе результатов, полученных в ходе исследования, в котором приняли участие 120 испытуемых 3-7 лет.

В течение года для экспериментальной группы (60 детей) разрабатывались нетрадиционные средства гимнастики, а комплекс специальных упражнений с учетом возрастных особенностей детей продолжался от 20 до 35 минут три раза в неделю. Эффективность разработанной программы оценивалась путем сравнения показателей двигательной активности и физического развития, анализа физического состояния детей в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце исследования.

Третий этап (2020-2021 гг.) включал обработку, анализ и обобщение данных, полученных в ходе эксперимента. Были уточнены некоторые положения экспериментальной методики, подлинность и достоверность результатов исследования были подтверждены объективными и современными методами исследования, правильной математико-статистической обработкой полученных данных, методом исследования и сравнения с участием 120 испытуемых 3-7 лет при организации педагогического исследования.

В третьей главе диссертации под названием **«Методические нетрадиционные формы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста»** изложены результаты влияния разработанных нетрадиционных средств гимнастики и теоретической модели исследования на двигательную активность детей и показатели физического развития. Улучшение их активных физических возможностей изучалось на основе метода шагометрии и нескольких специальных контрольных упражнений, что привело к следующим выводам.

Для эффективного управления развитием физических способностей необходимо повышать и совершенствовать двигательную активность у детей дошкольного возраста, определять уровень организационной и самостоятельной двигательной активности у каждого ребенка и соответственно использовать нетрадиционные средства гимнастики и методы обучения.

Методом шагометрии-критерием развития и оценки двигательной активности были проанализированы оптимальные нормы физической активности (см. таб.1).

Таблица 1

Оптимальные нормы физической активности детей дошкольного возраста (n=120)

Возраст (год)	Количество шагов, выполняемые в распорядке дня в ДОО (тысяча).
3	9-9,5
4	10-10,5
5	11-12
6	14- 15
7	14,5-15

Предлагается рассмотреть соотношение времени движения и активности движения по методике В.Н.Шишкиной (табл.1). Для того, чтобы получить средний показатель физической активности ребенка, необходимо проводить наблюдение в течение недели не реже 3-4 раз в год.

Первое наблюдение проводилось в начале учебного года (сентябрь), второе-в середине учебного года (январь), третье-в конце года (май), четвертое-в августе.

Исследовательская работа по теме исследования проводилась в три этапа в 2018-2021 годах.

1) у детей с низкой двигательной активностью-объем физической активности составляет 2700-4500 шагов в день, 139 до 212 минут продолжительность-30-40 движений в день.

2) у детей со средней двигательной активностью-среднее количество шагов в день 5300-6700, продолжительность физической активности 2,5-3 часа, интенсивность-32-56 движений в минуту;

3) у детей с высокой двигательной активностью-среднедневное количество шагов 8-10 тысяч шагов, продолжительность и интенсивность- от 139 до 212 минут в сутки и 54-108 движений в минуту;

Завершая анализ литературы по изучению двигательной активности детей, средств и способов реализации, мы отметили два важных момента:

выбрать наиболее подходящую деятельность, которая поможет ребенку в полной мере удовлетворить потребность в движении, развить двигательную активность; поиск методов и средств оптимальной организации двигательной активности детей в организационно-самостоятельной деятельности.

На основе статистического анализа показателей двигательной активности по установленным критериям с помощью специальных контрольных упражнений, тестов и методов была определена группа детей с низким, средним и высоким уровнем развития двигательной активности.

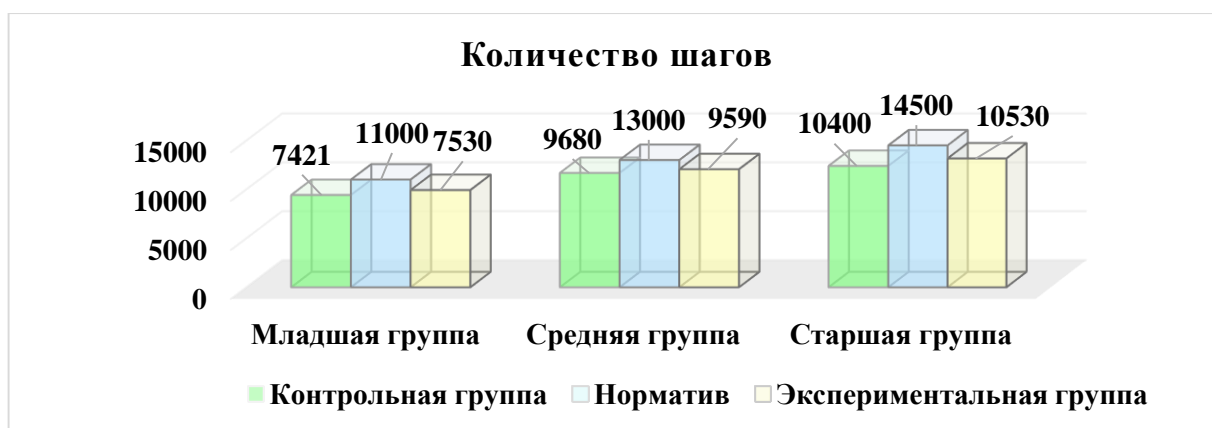


Рисунок 1. Сравнение объемных показателей ДА с нормой в повестке ДОО

Примечание: ДОО-дошкольная образовательная организация, ДА-двигательная активность.

Так, исследование уровня ДА детей дошкольного возраста младшей группы показало, что в контрольной группе большинство детей (62%) имели средний уровень, а показатель испытуемых экспериментальной группы был выше среднего (68%); исследование уровня ДА детей дошкольного возраста средней группы показало, что в контрольной группе большинство детей (75%) имели средний уровень ДА, в экспериментальной группе этот показатель составлял 54%. Исследование уровня ДА детей старшего дошкольного возраста показало, что большинство детей в контрольной группе (43%) имеют низкий уровень ДА, в экспериментальной группе 79% детей со средним уровнем двигательной активности.

При оценке общего объема физической активности в распорядке дня ДОО была отмечены следующие показатели.

Объем ДА мы определяли методом шагометрии (количество шагов), а обработав этот показатель математико-статистическими методами, получили следующие результаты:

среднее значение объема ДА детей контрольной группы в младшей группе составило 7421 шаг, в экспериментальной группе-7530 шагов (см. рис.1); среднее значение объема ДА дошкольников средней группы составило в контрольной группе 9680 шагов, в экспериментальной группе-9590 шагов, среднее значение объема ДА дошкольников старшей группы составило в контрольной группе 10400 шагов, в экспериментальной группе-10530 шагов.

Полученные результаты были сопоставлены с нормой показателей физической активности в распорядке дня детей 3-7 лет и установлено следующее:

На основе статистического анализа показателей развития физических способностей у мальчиков и девочек экспериментальной группы в начале исследования по установленным критериям были определены уровни развития физических способностей с помощью специальных контрольных упражнений, тестов и методик (см. таб.1).

Выполнение упражнения «10 прыжков вперед «Восьмеркой», направленного на развитие качества «ловкости» дало следующие результаты:

у мальчиков 7 лет были зафиксированы показатели $3,36 \pm 0,45$ секунды, у девочек $3,27 \pm 0,44$ секунды; у мальчиков 6 лет $4,33 \pm 0,54$ секунды, у девочек $4,29 \pm 0,55$ секунды. Выполнение упражнения на «Ползание животом с опорой на руки на гимнастической скамейке» дало следующие результаты: у 6-летних мальчиков $6,77 \pm 0,73$ секунды, а у девочек $6,83 \pm 0,74$ секунды; у мальчиков 7 лет были зафиксированы показатели $5,7 \pm 0,62$ секунды, у девочек $5,86 \pm 0,65$ секунды.

Выполнение упражнения «Бег по кругу», направленного на развитие двигательной активности, дало следующие результаты: у мальчиков 7 лет были зафиксированы показатели $3,64 \pm 0,54$ секунды, у девочек $3,52 \pm 0,52$ секунды; у мальчиков 6 лет $3,18 \pm 0,59$ секунды, у девочек $3,11 \pm 0,57$ секунды.

Наличие дошкольников со слабой двигательной активностью свидетельствует о необходимости ее полноценного возрастного формирования с применением нетрадиционных средств и теоретической модели гимнастики для организации активного распорядка дня.

Таблица 2

**Динамика показателей развития физических способностей у мальчиков и девочек экспериментальной группы в начале исследования (6-7 лет)
n=30**

Физическая нормативы			6 лет		7 лет	
			$\bar{X} \pm \sigma$	V %	$\bar{X} \pm \sigma$	V %
Гибкость	Встанование на мостик из положения лежа, сек.	М	$4,96 \pm 0,64$	12,90	$5,03 \pm 0,6$	12,92
		Д	$4,58 \pm 0,59$	12,88	$4,67 \pm 0,55$	12,21
	Наклоны вперед из положения стоя, см.	М	$4,22 \pm 0,52$	12,32	$4,28 \pm 0,5$	12,85
		Д	$4,31 \pm 0,51$	11,83	$4,42 \pm 0,5$	11,76
Мышечная подвижность	Сидя углом, движение вытянутыми в стороны руками (10 раз), сек.	М	$4,33 \pm 0,58$	13,39	$3,52 \pm 0,46$	13,07
		Д	$4,48 \pm 0,57$	12,72	$3,62 \pm 0,48$	13,56
Ловкость	10 прыжков вперед «восьмеркой», руки за спиной, сек.	М	$4,36 \pm 0,45$	10,32	$3,33 \pm 0,36$	10,81
		Д	$4,29 \pm 0,55$	12,82	$3,27 \pm 0,4$	13,46
	Ползание животом с опорой на руки на гимнастической скамейке. (сек.) 2 раз.	М	$4,24 \pm 0,63$	14,86	$4,14 \pm 0,61$	14,73
		Д	$4,90 \pm 0,57$	11,63	$4,99 \pm 0,61$	12,22
	Ползание на четвереньках (сек.) 10 м.	М	$10,34 \pm 1,12$	10,83	$9,3 \pm 1,06$	11,40
		Д	$11,28 \pm 1,26$	11,17	$9,17 \pm 1,0$	11,89
Двигательная активность	Бег по кругу (сек.) 1 раз.	М	$4,18 \pm 0,59$	14,11	$3,64 \pm 0,5$	14,84
		Д	$3,59 \pm 0,45$	12,53	$3,52 \pm 0,4$	12,22

Примечание: М-мальчики; Д-девочки.

По результатам сравнительного анализа данных о развитии физических способностей у девочек и мальчиков установлено, что мальчики имеют более высокий показатель. В ходе исследования было замечено, что развитие гибкости у девочек всех возрастов имеет более высокий показатель. Все это

свидетельствует о более высоком развитии физических способностей, а также о высоком уровне развития гибкости у девочек, чем у мальчиков(см.таб 2).

Таблица 3

Комплекс специальных физических упражнений для развития двигательной активности дошкольников (для 6-7 лет)

№	Разделы программы	Длительность выполнения упражнений	Норма	Интервал отдыха	Дни недели
1	Бег «змейкой» на 10 метров между предметами	7-6 секунд	2 раза	2 минуты	Понедельник
	Ходьба на коленях обеими руками (Эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	2-3 минуты	
	Ходьба 10 метров на носочках	11-12 секунд	2 раза	2-3 минуты	
2	Лазание по гимнастической стене	15 секунд или меньше	2 раза	1-1,5 минуты	Вторник
	Ходьба в среднем темпе по гимнастической скамейке	6,5 секунд и меньше	2-4 раза	30 секунд	
	Бег с гимнастическим мячом (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	1,5-2 минуты	
3	Бег на цветных гимнастических кольцах	11,5-14,5 секунд	2-3 раза	1,5-2 минуты	Среда
	«Ползание» (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	1,5-2 минуты	
	Прыгать на скакалке 10 секунд	12-13 раз	2 раза	2-3 минуты	
4	Прыжки через гимнастическую палку	21,5-24,5 секунды (на каждую ногу)	2-3 раз	1-1,5 минуты	Четверг
	«Эстафета в мешках»	по среднему результату команды	1 раз	2-3 минуты	
	Катание футбольного мяча на 10 метров	13-14 секунд	1 раз	2-3 минуты	

Разработанный нами специальный комплекс упражнений был использован и внедрен в практику детей экспериментальной группы как средство повышения физических качеств и подвижности мышц с целью повышения уровня двигательной активности (табл. 3).

У детей с низким уровнем двигательной активности, как правило, наблюдались низкие показатели развития ловкости.

Организация и содержание двигательной активности детей 3-7 лет в расписании дня ДОУ и в семье

Цель: создание оптимальной двигательной активности

1-задача расширить возможности формирования соответствующих возрасту двигательных навыков для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста;

2-задача расширить возможности гармоничного воспитания мышечной подвижности и ее использования в детской аэробике путем индивидуального подхода с учетом уровня физической активности детей дошкольного возраста;

3-задача совершенствование методики коррекции занятий исходя из функциональных и адаптационных возможностей организма дошкольников;

4-задача формирование у дошкольников способностей концентрирования внимания, асимметричного и асинхронного выполнения движений для повышения уровня эластичности мышц дошкольников.

новизна

задачи

Внедрение нетрадиционной методика для повышения двигательной активности

в целях повышения двигательной активности детей дошкольного возраста расширена возможность формирования соответствующих возрасту двигательных навыков за счет выборочной ориентации нетрадиционных аутомануальных гимнастических упражнений на частей тела, направленных на поддержание равновесия и восстановление, исходя из уровня развития мышц (суставов и связок) в системе опорно-двигательного аппарата;

расширена возможность использования занятий детской аэробикой за счет выполнения речи и движений в одном ритме и темпе в логоритмической гимнастике, направленной на гармоничное воспитание подвижности мышц посредством индивидуального подхода с учетом уровня физической активности дошкольников.

усовершенствована методика своевременной быстрой коррекции занятий за счет разработки микроразрядной спринг эластикой, направленных на развитие эластичности мышц позвоночного отдела в статическом режиме, исходя из функциональных и адаптационных возможностей организма детей дошкольного возраста;

в целях повышения эластичности мышц дошкольников расширена возможность повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста за счет внедрения в упражнения асан хатха-ѐга асимметричного и асинхронного направлений движения, исходя из концентрации внимания и уровня продления интервала удержания равновесия между упражнениями.

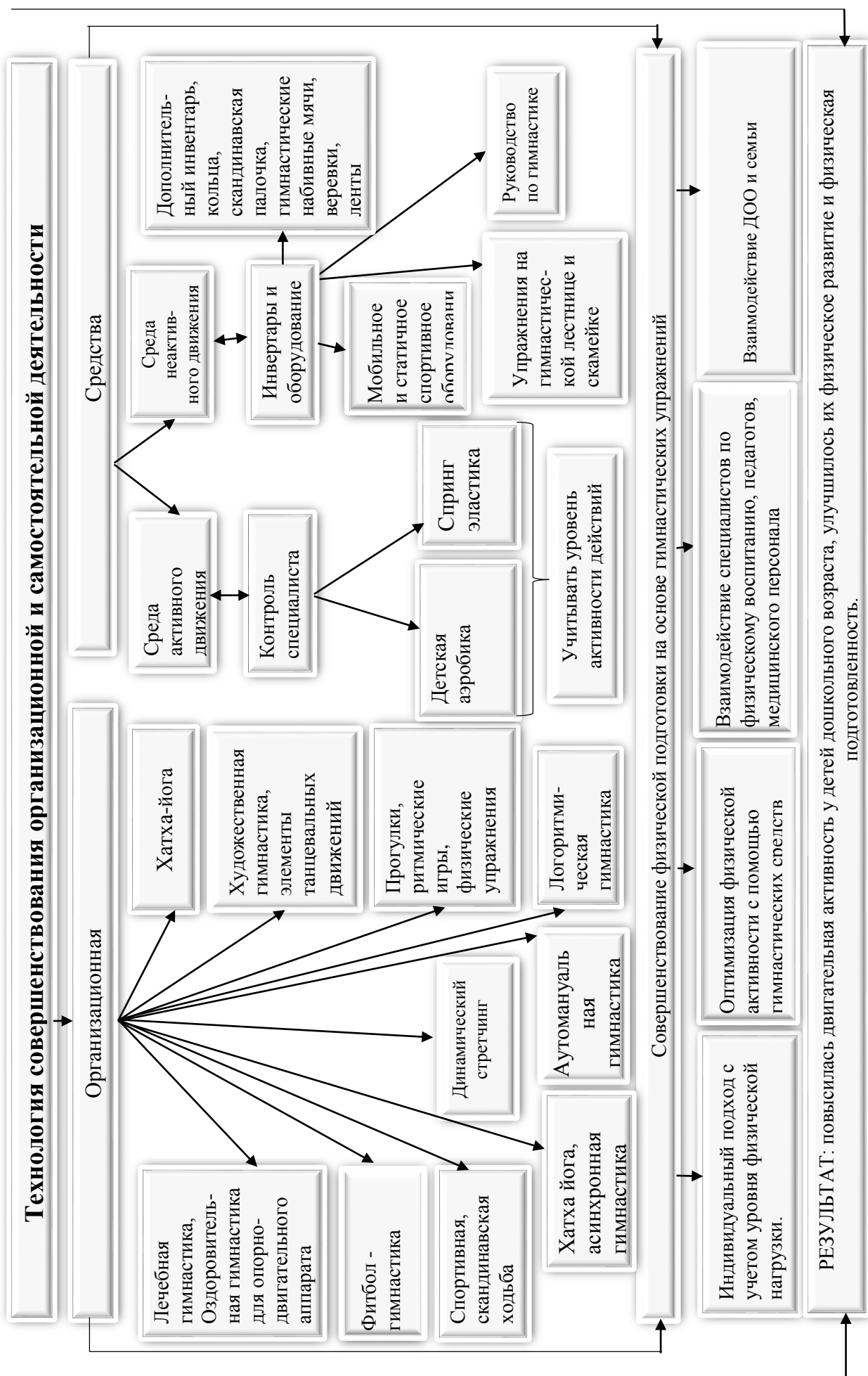


Рисунок 2. Теоретическая модель повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Все это свидетельствует о низком уровне двигательной активности и слабом развитии физических способностей.

При проведении занятий по физическому воспитанию, направленных на развитие двигательной активности и физических возможностей детей, необходимо учитывать уровень развития физических качеств, возрастные и индивидуальные особенности детей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Данная (рис.2) модель нетрадиционных средств гимнастики, разработанная нами, была использована и внедрена в практику для детей экспериментальной группы.

В четвертой главе диссертации под названием **«Результаты педагогического эксперимента по определению эффективности исследования и их обсуждение»** была проверена на практике эффективность применения нетрадиционных средств и теоретической модели гимнастики в повышении двигательной активности дошкольников и раскрыт методический подход к применению оптимизированной двигательной активности.

В педагогическом исследовании участвовали дети 3-7 лет ($n=120$). Все участники исследования были разделены на экспериментальную и контрольную группы: ЭГ 3-7 лет и КГ 3-7 лет. Занятия физкультурой в КГ проводились по традиционной программе ДОО. А в ЭГ занятия проводились на основе разработанных нами нетрадиционных средств и модели гимнастики, которые подробно объяснены выше. Для определения уровня физической подготовленности, физического развития и двигательной активности детей использовались контрольные упражнения (тесты), отражающие нормы специальных физических упражнений и тестов. В то время как результаты, полученные по изучаемым показателям в ходе наших педагогических наблюдений, свидетельствуют о наличии относительной разницы в уровне двигательной активности детей, большой разницы между мальчиками и девочками исследуемых групп, по данным статического анализа, замечено не было (см. таб. 2).

На основе статистического анализа показателей развития физических способностей мальчиков и девочек экспериментальной группы в конце исследования по установленным критериям, пересмотрены уровни развития физических способностей с помощью специальных контрольных упражнений, тестов и методов (таб. 4).

Время выполнения упражнения «Встанование на мостик с положения лежа», направленного на развитие гибкости, варьировалось и были зафиксированы следующие показатели: у мальчиков 6 лет-до $5,49 \pm 0,74$ см, у девочек-до $5,08 \pm 0,61$; у мальчиков 7 лет-до $5,76 \pm 0,69$ секунд, у девочек $5,16 \pm 0,63$ секунд. В упражнении «Наклон из положения стоя» были зафиксированы следующие показатели: у мальчиков 6 лет $4,51 \pm 0,65$ см, а у девочек $4,61 \pm 0,66$ см; у мальчиков 7 лет- $4,64 \pm 0,57$ см, а также $4,87 \pm 0,54$ см у девочек.

Упражнение «Ползание на четверенках», направленное на развитие ловкости, изменилось следующим образом: у мальчиков 6 лет- $9,73 \pm 0,99$, у девочек- $10,64 \pm 1,16$; у мальчиков 7 лет- $8,47 \pm 0,95$, у девочек- $8,14 \pm 0,92$.

Таблица 4

Динамика показателей развития физических способностей у мальчиков и девочек экспериментальной группы на конце исследования (6-7 лет) n=30

Физические способности (баллы)	Нормативы		6 лет				7 лет			
			$\bar{x} \pm \sigma$	V %	t	p	$\bar{x} \pm \sigma$	V %	t	p
Гибкость	Встанование на мостик с положения лежа, сек.	М	5,49±0,74	13,48	2,87	<0,01	5,76±0,69	11,98	4,22	<0,001
		Д	5,08±0,61	12,01	2,19	<0,05	5,16±0,63	12,21	3,23	<0,01
	Наклон вперед с положения стоя, см.	М	4,51±0,65	14,41	1,75	>0,05	4,64±0,57	12,28	2,49	<0,05
		Д	4,61±0,66	14,32	1,79	>0,05	4,87±0,54	11,09	3,29	<0,01
Мышечная подвижность	Сидя углом, движение вытянутыми в стороны руками (10 раз), сек.	М	4,02±0,53	13,18	2,14	<0,05	3,12±0,44	14,10	3,22	<0,01
		Д	4,14±0,55	13,29	2,27	<0,05	3,23±0,46	14,24	3,01	<0,01
Ловкость	10 прыжков вперед «восьмеркой», руки на спине, сек.	М	4,04±0,62	15,35	1,90	>0,05	3,08±0,41	13,31	2,22	<0,05
		Д	3,94±0,61	15,48	2,12	<0,05	3,0±0,40	13,33	2,46	<0,05
	Ползание животом, опираясь на руки на гимнастической скамейке. (сек.) 2 раза.	М	3,96±0,63	14,86	1,81	>0,05	3,79±0,53	13,98	2,37	<0,05
		Д	4,65±0,53	11,40	1,76	>0,05	4,57±0,65	14,22	2,35	<0,05
	Ползание на четвереньках (сек.) 10 раз.	М	9,73±0,99	10,17	2,24	<0,05	8,47±0,95	11,22	3,11	<0,01
		Д	10,64±1,16	10,90	2,05	<0,05	8,14±0,92	11,30	3,96	<0,001
Двигательная активность	Бег по кругу (сек.) 1 раз.	М	3,87±0,54	13,95	2,08	<0,05	3,23±0,46	14,24	3,17	<0,01
		Д	3,36±0,48	14,29	1,76	>0,05	3,25±0,47	14,46	2,11	<0,05

Показатели морфофункционального состояния экспериментальной и контрольной групп детей старшего дошкольного возраста (таб.5) до и после эксперимента показали следующие результаты: контрольная группа по тесту роста показала результат $120,35 \pm 11,76$, в экспериментальной группе, тогда как показатель в начале исследования составлял $117,67 \pm 13,67$; к концу исследования этот показатель составил $126,24 \pm 12,04$ в контрольной группе, в экспериментальной группе было зафиксировано $129,96 \pm 14,26$.

Масса тела в контрольной группе в начале исследования составляла $22,54 \pm 2,44$ и $21,74 \pm 3,24$ в экспериментальной группе; к концу исследования этот показатель составлял $24,16 \pm 2,53$ в контрольной группе и $25,56 \pm 3,65$ в экспериментальной группе; в то время как показатели ЖЕЛ в начале исследования составляли $0,95 \pm 0,094$ в контрольной группе, в экспериментальной группе этот показатель составлял $0,91 \pm 0,12$; результат в конце исследования в контрольной группе был $1,01 \pm 0,093$, а в экспериментальной группе зафиксированы следующие показатели:

Таблица 5

Изменение показателей морфофункционального состояния детей старшего дошкольного возраста экспериментальной (n=30) и контрольной (n=20) групп до и после эксперимента

Течение исследования	Статистические показатели	Показатели					
		Рост, см	Вес, кг	ЖЕЛ, л	ЧСС, после нагрузки, удар/мин	Сила правой руки, кг	Сила левой руки, кг
Контрольная группа							
В начале эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	$120,35 \pm 11,76$	$22,54 \pm 2,44$	$0,95 \pm 0,094$	$124,70 \pm 15,44$	$5,64 \pm 0,61$	$5,56 \pm 0,66$
	V, %	9,77	10,83	9,91	12,38	10,82	11,87
В конце эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	$126,24 \pm 12,04$	$24,16 \pm 2,53$	$1,01 \pm 0,093$	$117,26 \pm 14,22$	$6,05 \pm 0,63$	$6 \pm 0,68$
	V, %	9,54	10,47	9,21	12,13	10,41	11,33
Относительный рост		4,9	7,2	6,4	6,0	7,3	7,9
P		1,92	2,52	2,53	1,94	2,56	2,54
		>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Экспериментальная группа							
В начале эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	$117,67 \pm 13,67$	$21,74 \pm 3,24$	$0,91 \pm 0,12$	$127,44 \pm 14,86$	$5,83 \pm 0,86$	$5,66 \pm 0,78$
	V, %	11,62	14,90	13,19	11,66	14,75	13,78
В конце эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	$129,96 \pm 14,26$	$25,56 \pm 3,65$	$1,02 \pm 0,13$	$115,32 \pm 12,97$	$6,84 \pm 0,96$	$6,56 \pm 0,86$
	V, %	10,97	14,28	12,75	11,25	14,04	13,11
Относительный рост		10,4	17,6	12,1	9,5	17,3	15,8
t		3,41	4,29	3,41	3,37	4,29	4,25
P		<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,001

ЧСС в начале исследования после нагрузки в контрольной группе $124,70 \pm 15,44$, в экспериментальной группе $127,44 \pm 14,86$; в конце исследования в контрольной группе $117,26 \pm 14,22$ в экспериментальной группе $115,32 \pm 12,97$. Сила правой руки показателя в начале исследования составили в контрольной группе $5,64 \pm 0,61$, в экспериментальной группе $5,83 \pm 0,86$, а в конце исследования в контрольной группе $6,05 \pm 0,63$, в экспериментальной группе $6,84 \pm 0,96$. Сила левой руки-показателя в контрольной группе в начале исследования составили $5,56 \pm 0,66$, в экспериментальной группе $5,66 \pm 0,78$, а в конце исследования в контрольной группе $6 \pm 0,68$ и в экспериментальной группе $6,56 \pm 0,86$.

Таблица 6

Изменение показателей физической подготовленности мальчиков старшего дошкольного возраста экспериментальной (n=30) и контрольной (n=30) групп до и после эксперимента

Течение исследования	Статистические показатели	Показатели				
		Приседания в течение 30 с, сек.	Бег 10 м, секунды	«Поймай линейку», см	Прыжки в длину с места, см	Наклон вперед с положения сидя, см
Контрольная группа						
В начале эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	23,64± 3,07	2,37± 0,35	37,46± 5,23	102,1± 10,56	4,10± 0,56
	V, %	12,99	14,77	13,96	10,34	11,84
В конце эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	23,34± 3,14	2,29± 0,29	34,96± 4,69	108,8± 10,97	4,39± 0,51
	V, %	12,39	13,43	13,42	10,08	11,62
Относительный рост, %		7,2	8,9	6,7	6,5	7,2
t		2,12	2,53	1,95	2,40	2,46
P		<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Экспериментальная группа						
В начале эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	22,18± 3,06	2,58± 0,33	37,16± 4,42	102,5± 11,22	4,48± 0,62
	V, %	13,80	12,79	11,89	10,95	13,84
В конце эксперимента	$\bar{X} \pm \sigma$	24,96± 3,24	2,25± 0,28	33,49± 3,92	114,93± 11,98	5,06± 0,69
	V, %	12,98	12,44	11,70	10,42	13,64
Относительный рост, %		12,5	12,8	9,9	12,1	12,9
t		3,42	4,18	3,40	4,15	3,42
P		<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,01

Показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп детей старшего дошкольного возраста до и после эксперимента показали следующие результаты: в тесте «Приседания в течение 30 секунд» контрольная группа показала результат $23,64 \pm 3,07$, в то время как показатель в начале исследования составлял $22,18 \pm 3,06$; к концу исследования

этот показатель в контрольной группе составил $23,34 \pm 3,14$; а в экспериментальной группе был зафиксирован результат $24,96 \pm 3,2$. В тесте «Бег на 10 м» контрольная группа показала результат $2,37 \pm 0,35$ в экспериментальной группе, тогда как показатель в начале исследования составлял $2,58 \pm 0,33$; к концу исследования этот показатель составлял $2,29 \pm 0,29$ в контрольной группе; в экспериментальной группе был зафиксирован результат $2,15 \pm 0,28$. В тесте «Поймай линейку» контрольная группа показала результат $37,46 \pm 5,23$, в экспериментальной группе, тогда как показатель в начале исследования составлял $37,16 \pm 4,42$; к концу исследования этот показатель составил в контрольной группе $34,96 \pm 4,69$; в экспериментальной группе был зафиксирован результат $33,49 \pm 3,92$.

В тесте «Прыжки в длину с места» в начале исследования контрольная группа показала результат $102,1 \pm 10,56$, тогда как этот показатель в экспериментальной группе составил $102,5 \pm 11,22$; к концу исследования этот показатель составил $108,8 \pm 10,97$ в контрольной группе, в экспериментальной группе был зафиксирован результат $114,93 \pm 11,98$. В тесте «Наклон вперед с положения сидя» контрольная группа показала результат $4,10 \pm 0,56$, $4,48 \pm 0,62$ в экспериментальной группе, к концу исследования этот показатель составлял $4,39 \pm 0,51$ в контрольной группе, а в экспериментальной группе был зафиксирован результат $5,06 \pm 0,69$.

Результаты соматоскопического обследования детей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента показали, что количество детей с предрасположенностью к заболеваниям опорно-двигательного аппарата в контрольной группе уменьшилось от 17,5% до 14,5%, а в экспериментальной группе от 16,5% до 10,5% (рисунок 3).

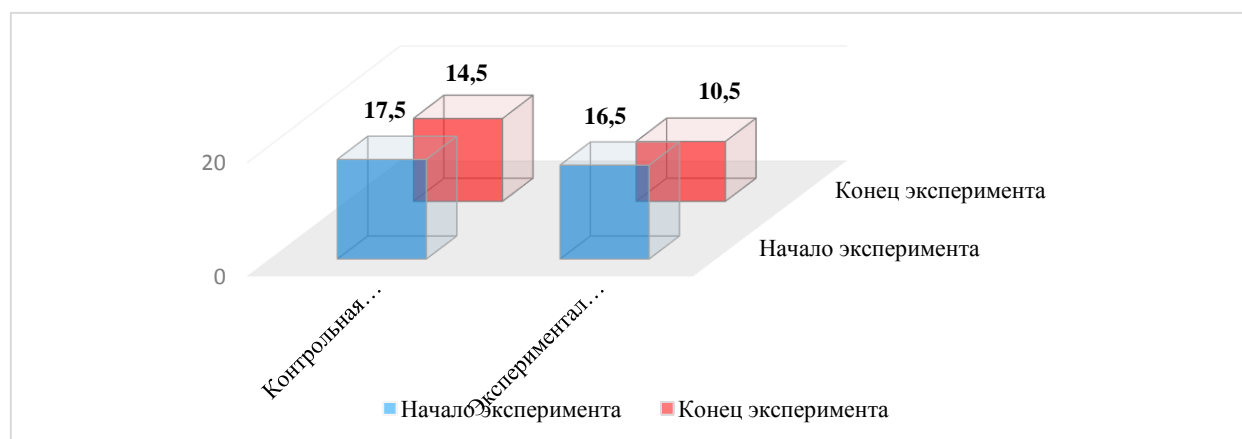


Рисунок 3. Анализ респондентов, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом у детей экспериментальной и контрольной групп в начале и конце эксперимента.

Таким образом, двигательная активность дошкольников обусловлена следующими факторами: высокой численностью детей в группах (70%); недостаточным техническим ресурсом и оборудованием для проведения физкультурно-оздоровительной работы ДОО (60%); низким уровнем

физкультурно-спортивной активности специалистов, а также отсутствием у них специального образования (37,5 %).

Технология повышения организационной и самостоятельной двигательной активности в ДОО и в семье способствовала повышению показателей физического состояния испытуемых в экспериментальных группах, а также выявлено предпочтение физической активности на первом или втором уровне. Об этом свидетельствуют данные сравнительного анализа предварительных и итоговых исследований и тестов, проведенных в экспериментальных и контрольных группах детей дошкольного возраста.

Анализ полученных результатов тестов 59% испытуемых показывает, что повышение эффективности процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях позволит внедрить в практику новые методики и технологии физического воспитания детей.

Оценка объема двигательной активности дошкольников в ДОО показала, что средний объем двигательной активности в контрольной и экспериментальной группах ниже оптимального предела всех групп (младшей, средней, старшей), и зафиксированы следующие результаты (шаг/ норма):

в младших группах-КГ-7421 и ЭГ-7530 шаг / норма-11000;

в средних группах-КГ-9680 и ЭГ-9590 шаг / норма-13000;

в старших группах-КГ-10400 и ЭГ-10530 шаг / норма-14500.

После эксперимента была проведена повторная проверка общего объема двигательной активности и получены следующие результаты: в младших группах в контрольной группе этот показатель увеличился от 7421 шага до 8100 шагов, а в экспериментальной группе этот показатель увеличился от 7530 до 9600 шагов; в средней контрольной группе этот показатель увеличился от 9680 до 9710 шагов, в экспериментальной группе-от 9590 до 12000 шагов; в старшей контрольной группе-от 10400 до 11650 шагов, в экспериментальной группе увеличился от 10530 до 14700 шагов (рис.4).

Приведенные выше факты свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы уровень развития качеств ловкости, быстроты, гибкости выше.

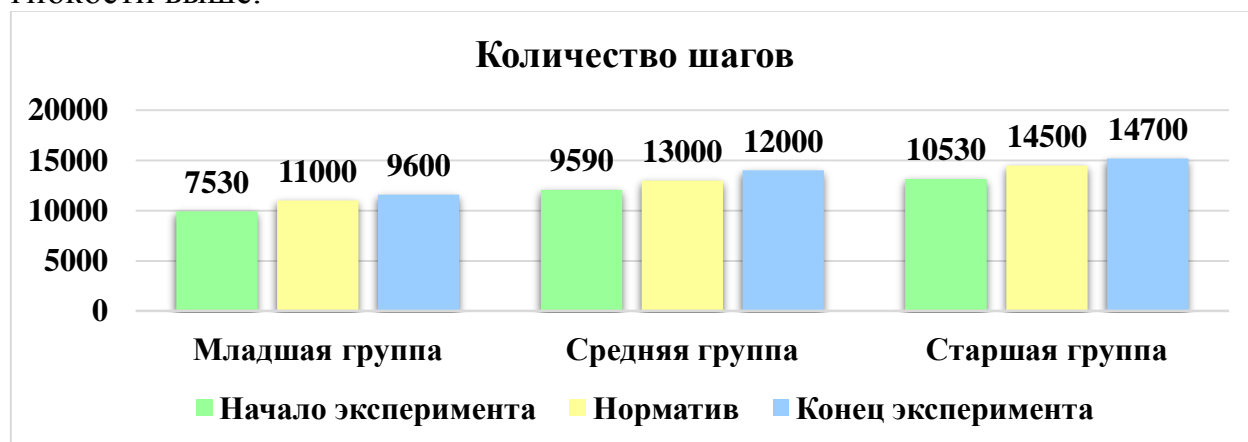


Рисунок 4. Показатели двигательной активности экспериментальных групп до и после эксперимента относительно нормы (количество шагов).

Это свидетельствует о положительном влиянии методики, направленной на развитие и совершенствование двигательной активности и физическую подготовку детей.

Нетрадиционные средства гимнастики, направленные на развитие и совершенствование функции анализаторов движения, побуждающих к активному движению, эффективно воздействовали на детский организм, способствуя улучшению физического развития и физической подготовки детей дошкольного возраста.

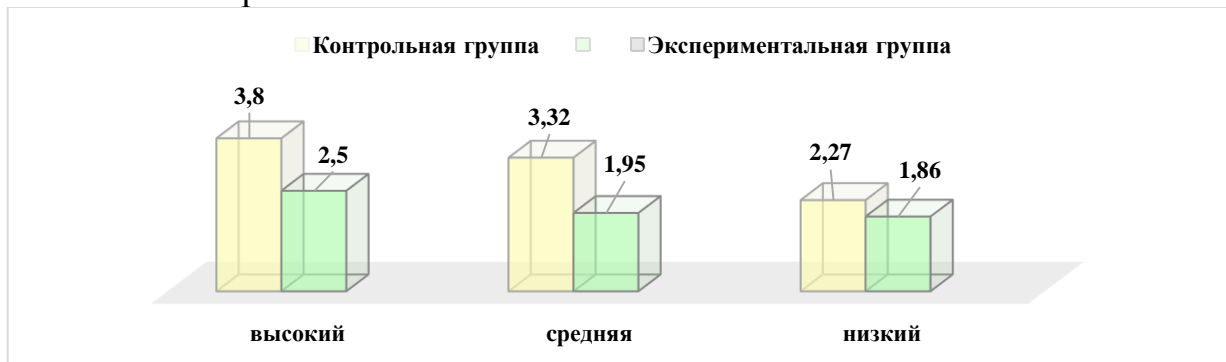


Рис-5. Расчитанные критический значения Стьюдента для результатов показанных по двигательной активности и затраченной энергии испытуемых экспериментальной и контрольной подготовительной к школе групп 6- лет.

Определены высокие показатели относительно КГ в ЭГ также и по каждому из упражнений абсолютных приростов, соответствующих стандартных отклонений и для значений Стьюдента по показателям измерений среднеарифметических значений двигательной активности экспериментальной и контрольной групп 6-7 лет (рис-5).

Так, в КГ только для количества пройденных шагов за 20 минут статистически достоверно ($t=2,06$ и $P<0,05$) изменен, а по двум остальным показател значения этих критических точек колеблется в пределах $t=1,86$ и ($t=1,95$ и на этой основе выносятся, что в КГ в ходе педагогического эксперимента по изученным этим двум показателям изменения были ($P>0,05$) статисти недостоверным. Определены сатистически достоверные изменения среднеарифметических значений в ходе педагогического эксперимента в ЭГ именно по тем же упражнениям двигательной активности. Наилучший из них – это количество пройденных испытуемым шагов за 20 минут, в этом упражнении ($t=3,81$ и $P<0,001$ изменения статически достоверны; чуть похуже у расстояния, пройденного за 20 минут ($t=3,32$) $P<0,01$ и затраченной энергии за это время ($t=2,27$) $P<0,05$ также достоверные изменения.

Заключение исследования показало, что применение физических упражнений в выбранном объеме и интенсивности, определенных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовки дошкольников, способствует не только повышению их физической подготовки, но и развитию у детей качеств ловкости, быстроты, гибкости, ускоренному повышению двигательной активности.

ВЫВОДЫ

Основываясь на изучении источников, собранных по направлению темы, и сравнительном анализе результатов проведенных наблюдений, анкетирования, текущих исследований и педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. В научно-методических источниках говорится, что одной из важных задач в области физического воспитания дошкольников является необходимость повышения двигательной активности. В литературе доказано, что повышение двигательной активности оказывает существенное влияние на уровень развития физических способностей и двигательных навыков. Несмотря на проведенные исследования, было установлено, что в учебно-методических источниках физическая подготовленность, двигательная активность дошкольников, которые были выбраны в качестве темы данной диссертации, не изучались посредством нетрадиционных форм гимнастики на основе комплексных и многогранных исследований. Недостаточно изучены методики, реализующиеся по данному виду спорта гимнастики, вопросы совершенствования системы и содержания эффективных методов (аутомануальная гимнастика, динамическая стретчинг, хатха-йога, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика) для дальнейшей оптимизации процесса физического воспитания дошкольников.

2. Предложения по выборочной ориентации нетрадиционных (аутомануальных) гимнастических средств на части тела, направленные на восстановление в повышении двигательной активности дошкольников, включены в содержание учебника «Теория физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях». В результате установлено, что показатели двигательной активности у детей в возрасте 3-7 лет увеличились на 11,32%;

3. Предложения по организации занятий логоритмической гимнастикой, скандинавской ходьбой, детской аэробикой, направленных на развитие физических качеств и гармоничное воспитание мышечной подвижности дошкольников, включены в содержание учебника «Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». В результате физические качества детей улучшились на 14-16%;

4. Предложения по применению микрозанятий спринг эластикой в статическом режиме, основанные на функциональных и адаптационных возможностях организма дошкольников, включены в содержание учебного пособия «Теория физического воспитания в дошкольных учреждениях». В результате установлено, что эластичные возможности детей были улучшены до 18%;

5. На основании предложений по включению асимметричного и асинхронного направлений движения дошкольников посредством асан хатха-йога, внедрена в практику дополнительная общеразвивающая программа по направлению физического воспитания и спорта «Юные гимнасты» для дошкольников. В результате было выявлено развитие функциональных показателей у детей 6-7 лет на 5,46 %.

6. В ходе исследования у 30 % из 120 детей, участвовавших в эксперименте, была выявлена низкая и умеренная двигательная активность, наблюдалось медленный режим движения в течение часа, дня, месяца и его направленность на неактивный режим дня. А это свидетельствует о недостаточном уровне развития физических способностей у детей и об отставании в развитии. Потому что мы можем видеть, что общая физическая подготовленность детей в возрасте 6-7 лет ниже требуемого уровня: результаты мальчиков и девочек в возрасте 6-7 лет, отстающих в беге на дистанцию 10 м-на 0,23 секунды ниже от возрастной нормы, в упражнении «наклон из положения сидя» -на 0,58 см, в прыжке в длину-на 12,5 см, что показывает снижение возможности физического развития и недостаточный уровень тренированности.

7. Определен уровень двигательной активности дошкольников: 1) «высокий» уровень: в младших группах-27%, в средних группах-21%, в больших группах-28 %; 2) «средний» уровень: в младших группах-52%, в средних группах-59%, в больших группах -39%; 3) «низкий» уровень: в младших группах-21%, в средних группах-20%, в больших группах-33%.

8. После эксперимента было проведено повторное исследование общего объема двигательной активности и были получены следующие результаты: в младшей группе контрольной группы этот показатель увеличился от 7421 шага до 8100 шагов, в экспериментальной группе- от 7530 до 9600 шагов; в средней группе контрольной группы-от 9680 до 9710 шагов, в экспериментальной группе- от 9590 до 12000 шагов, в старшей группе контрольной группы-от 10400 до 11650 шагов, в экспериментальной группе-от 10530 до 14700 шагов.

9. Технология повышения организационной и самостоятельной двигательной активности эффективно повлияла на объем двигательной активности, что проявилось в значительном улучшении следующих показателей. После эксперимента было проведено повторное исследование общего объема двигательной активности и были достигнуты следующие результаты: младшая группа: у детей в контрольной группе этот показатель увеличился на 5,5%, в экспериментальной группе-на 11,6%; средняя группа: у детей в контрольной группе этот показатель увеличился на 3,2%, в экспериментальной группе-на 16,8%, старшая группа: у детей в контрольной группе этот показатель увеличился на 3,5%, в экспериментальной группе-на 11,4%.

10. Результаты педагогического исследования показали эффективное влияние нетрадиционных средств, программы и модели гимнастики на повышение двигательной активности дошкольников, и они могут использоваться в качестве эффективного средства для инструкторов физического воспитания, работающих с дошкольниками.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Нижеприведенные практические рекомендации внедряются в практику с учетом уровня двигательной активности детей в ДОО и семье. Средства

повышения двигательной активности и дошкольников реализуются в следующих физкультурно-оздоровительных методах:

1) логоритмическая гимнастика проводится ежедневно перед завтраком, в зависимости от погодных условий, на открытом воздухе или в помещении в течение 10-12 минут;

2) асаны хатха йога-продолжительность 3-5 минут, общеразвивающие упражнения (движения головой, руками, туловищем, ногами), подвижные игры, танцевальные движения и игровые упражнения;

3) ходьба скандинавской (утренняя, вечерняя)-подвижные игры, упражнения основных движений (бег, ходьба, прыжки, приседания, броски и ловля мяча, упражнения с препятствиями), спортивные упражнения, элементы спортивных игр выполняются методом фронтальной и дополнительной тренировки в первой и второй половине дня;

4) рекомендуем поощрять самостоятельные (спринг еластика, динамичный стретчинг) физические нагрузки организовывать их утром перед завтраком, между занятиями, во время игр после сна и во время прогулок;

5) в процессе повышения двигательной активности детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей, их физического состояния с разделением комплексов нетрадиционных гимнастических упражнений на группы в процессе занятий физического воспитания использовать комплексы гимнастических упражнений, направленных на повышение оздоровительных, учебных, воспитательных и основных движений, физических качеств, крупной моторики, двигательной активности в основной деятельности, на прогулках и в центрах активности;

6) проводить физкультурно-оздоровительную работу на свежем воздухе и вне занятий 2-3 раза в неделю, используя территориальные возможности, по 20-35 минут, предназначенные в первую очередь для использования детьми упражнений ритмической гимнастики, упражнений общего характера, направленных на развитие асинхронных движений;

7) упражнения, решающие оздоровительные задачи у дошкольников: «Дети-акробаты», «Путешествие на море», «Упражнения для опорно-двигательного аппарата», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Упражнения для морфофункциональной адаптации организма»;

8) упражнения, развивающие физические качества основных движений: «Листопад», «Парус», «Кони», «На корабельном поле», «Львёнок»;

9) гимнастические упражнения, развивающие силу у детей дошкольного возраста: «Рыбка», «Дельфин», «Мостик», «Краб»;

10) гимнастические упражнения, развивающие быстроту и ловкость: «Паровоз», «Гребля», «Морская звезда»;

11) гимнастические упражнения, развивающие гибкость: «Кораллы», «Таяние снега», «Змея», «Кошка», рекомендуются слабые и активные упражнения на растяжку.

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2019.1.PhD /Ped 827

This dissertation was completed at the Samarkand State University.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:

Khaydarov Bakhtiyor Tojievich
candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Khankeldiev Sher Khakimovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Khalmuradov Laziz Zarifboevich
Doctor of philosophy on pedagogical sciences,
docent

Leading organization:

Uzbek National University

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at ^{12:00} 12:00 o'clock, on «18th» January in 2022 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building A, the 2nd floor, hall of meetings.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered under the number 2015/25). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on «18th» January (Register Protocol No. 2 dated on «18th» January 2022)



M.R. Boltabaev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
economical sciences, professor

M.Kh. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees doctor of
philosophy, docent

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for increasing the physical activity of preschooler children by using non-traditional gymnastics.

The object of the research is the process of increasing the motor activity of preschool children with the help of non-traditional gymnastic exercises, in which 120 pupils of the kindergartens` which is located in Samarkand, Jizzakh, Navoi are involved.

The subject of the research is organizational and methodological bases for increasing the physical activity of preschool children.

The scientific novelty of the research is:

Increasing the motor activity of preschoolers, the ability to develop age-appropriate motor skills by balancing the muscles of the musculoskeletal system (joints and ligaments) based on the level of development and selective orientation of non-traditional autonomous gymnastics to rehabilitation;

the possibility of using children`s aerobics in logarithmic gymnastics, aimed at the harmonious development of muscle mobility through an individual approach, taking into account the level of physical activity of preschoolers, by performing speech and movement in a single rhythm and pace;

Improved methods of rapid correction of training in a timely manner due to the development of spring-elastic micro-exercises aimed at developing the elasticity of the muscles of the spine in a static mode, taking into account the functional and adaptive capabilities of the body of preschoolers;

The possibility of increasing motor activity in preschoolers was expanded by introducing asymmetric and asynchronous directions of movement in hatha yoga asanas exercises, based on the degree of concentration on increasing muscle elasticity, increasing the intervals between balances between exercises.

Implementation of research results. Based on exercises aimed at increasing the physical activity of preschoolers:

Proposals for the selective use of non-traditional (automaneal) gymnastics for rehabilitation in the body are included in the textbook «Theory of Physical Education in Preschool Educational Institutions» (Resolution of the Council of Samarkand State University of February 29, 2020 No. 7 No. 140).). As a result, it was found that the physical activity of children 3-7 years old increased by 11.32%;

Proposals for the organization of logarithmic gymnastics, children`s aerobics classes aimed at the development of physical qualities and the harmonious development of muscle mobility in preschoolers are included in the textbook «Theory and methodology of physical education in preschool education» (Resolution of the Council of Samarkand State University No. 2 dated September 29, 2020 .) 217 permission to publish in electronic form). As a result, the physical qualities of children have improved by 14-16%;

Recommendations for the use of spring-elastic microclimates in a static mode, taking into account the functional and adaptive capabilities of the body of preschoolers, are included in the textbook «Theory of Physical Education in Preschool Educational Institutions» (Resolution of the Council of Samarkand State University No. 140 dated December 29, 2004). February 2020). As a result, it was found that the flexibility of children improved by 18%;

On the basis of proposals for the introduction of asymmetric and asynchronous orientation of the movement of preschoolers through yoga «Hatha», an additional general educational program for preschoolers in the field of physical culture and sports «Young gymnasts» (Ministry of Finance of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan 2021, 9 certificate No. 03-07- 08-846 from March). As a result, it was noted that in children 6-7 years old, functional indicators develop by 5.46%.

Publication of research results. A total of 21 scientific and methodological works on the topic of the dissertation paper that's included 2 textbooks, a manual, a textbook, 6 articles (4 Republican and 2 foreign scientific journals) have been published.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation paper consists of an introduction, four chapters, 128 pages, 17 figures, 19 tables, conclusions, practical recommendations, bibliography and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS№

I бўлим (I часть; Part I)

1. Kholboeva G.Kh. Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes // Eurasian Journal of Sport Science:Iss.2,0000-0001-8140-9796. ISSN. 2181-127-x. Vol.158: 2020.-P. 1-7. [13.00.00. №13].

2. Xolboyeva G.X. Gimnastika mashg`ulotlari asosida 5-6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirish mexanizmlari // «Fan-Sportga» ilmiy nazariy jurnal. 6-son. ISSN.2181-7804. 2020.-B.72-75. [13.00.01. №16].

3. Xolboyeva G.X. Maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faolligini oshirishda gimnastika mashg`ulotlarini takomillashtirish mexanizmlari // SamDU ilmiy axborotnomasi. 6-son. 2091-5446. 2019.-B.140-144. [13.00.00.№7].

4. Xolboyeva G.X. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish // SamDU ilmiy axborotnomasi, 2-son. ISSN 2091-5446. 2019.-B. 121-124.. [13.00.00.№7].

5. Xolboyeva G.X. Badiiy gimnastika mashg`ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullariga zamonaviy yondoshuvlar // Бухарский государственный университет «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы». Международная научно-практическая конференция. Бухоро. 2020.- С.177-181.

6. Xolboyeva G.X. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faolligi va chaqqonlik sifatini oshirish uslubiyati // Бухарский государственный университет «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы». Международная научно-практическая конференция. Бухоро. 2020.-С. 533-537.

7. Xolboyeva G.X. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish // O`zR Jtvsxjtvbmimtvqtmom Samarqand filiali. Respublika ilmiy amaliy anjumani. 2020.-B. 112-116.

8. Xolboyeva G.X. Dastlabki gimnastika mashg`ulotlari asosida 5-6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirish metodikasi // Maktabgacha ta'limni rivojlantirishda ilmiy-amaliy innovatsiyalarning pedagogik ahamiyati. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. Samarqand. 2020.-B. 63-69.

II бўлим (II часть; II part)

9. Haydarov B.T., Xolboyeva G.X., J.J. Kazimov., Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasi // O`quv-qo`llanma. Samarqand. SamDU nashri, 2020.-310 b.

10. Kholboeva G.Kh., Haydarov B.T., Tojjeva Kh.B. Methodology of the improvement of preliminary gimanstic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan) // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020-№6 ISSN:1475-7192 Scopus. DOI: 2020.-P. 562-569.

11. Kholboeva G.Kh. Methods of development of physical Qualities in gymnastics for 5-7 years old» // Novateur publications JournalNX-A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581-4230 Volume 6, issue 6, june -2020.-P.743-747.

12. Haydarov B.T., Eshtayev A.K., Xolboyeva G.X., Maktabgacha ta'lim muassasalariga gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari // O'quv-uslubiy qo'llanma. SamDU, 2018.-128 b.

13. Haydarov B.T., Qobilov. J E., Xolboyeva G.X., Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy va fiziologik xususiyatlari // O'quv-uslubiy qo'llanma, SamDU, 2019.-180 b.

14. Xolboyeva G.X. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'yiladigan davlat talablari // Паёми донишкада вестник института. 2019 №2-son. Tojikiston 2019.- B.160-164.

15. Xolboyeva G.X. B.Haydarov., I.Hamroqulova., Yosh sportchilarni tayyorlashda sport mashg'ulotlarining o'rni // Oliy sport yutuqlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. Toshkent. 2019.-B. 252-254.

16. Xolboyeva G.X. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Ommaviy sport-salamatlik garovi // Olimpiya ta'limi va sport turlarini rivojlantirish muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2018.-B. 201-204.

17. Xolboyeva G.X. Haydarov B.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy tendensiyalari. // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasining zamonaviy tendensiyalari. Xalqaro ilmiy anjuman, materiallari. Chirchiq, 2019.-B. 78-82.

18. Xolboyeva G.X. Ziyatov.M.N Abdualimov.R.U. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi darajasini o'rganish metodlarini takomillashtirish // Maktabgacha ta'lim tajribalar muammolar istiqbollari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2021.-B. 73-77.

19. Xolboyeva G.X. Haydarov B.T. Ziyatov M. MTTda katta yosh guruhlaridagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning qiyosiy tahlili // «Olimpiya sportida zamonaviy ilm-fan» Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman Toshkent, 2020.-B. 455-458.

20. Xolboyeva G.X. I.SH. Hamroqulova M.Z.Ilxomova Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ritmik gimnastika vositasida bolalar harakat faolligini oshirish uslubiyati // Бухарский государственный университет «Женский спорт на современном этапе: проблемы и перспективы». Международная научно-практическая конференция. Бухоро. 2020.-С. 218-231.

21. Xolboyeva G.X. Tojjeva G.M. Jumanova X.G. Makatbgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishida dastlabki gimnastika

mashg`ulotlarida zamonaviy muammolar // Maktabgacha va boshlang`ich ta`lim tizimini sifat-samaradorligini oshirish: Muammo va yechimlar.Andijon. 2020.-B. 569-571.

Автореферат «Фан-Спортга» илмий-назарий журнали тахририятида
тахрирдан ўтказилиб, ўзбек рус ва инглиз тилларидаги матнлар
ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босишга рухсат этилди: _____ 2022 йил.
Бичими 60x84, «Times New Roman»
Гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи 3,6. Адади: 100. Буюртма № 2

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO‘JIZASI»
босмахонасида чоп этилди.
100000, Тошкент, Амир Темури кўчаси, 60^а.