

selecting the content to their needs and interests, capabilities material basis of his experience, and personal and professional qualities; and - The capability of creating a plan for the purpose of accomplishing specific teaching objectives Skills related to projection include the following: - The skill of being able to articulate in concrete learning goals both the overall purpose of education and training as well as its subject matter.

- Control based on the analysis of finished results actually performed actions; - Control based on the expected results of actions carried out only in the mental plane. - Control based on the correlation of the results with the

given samples; - Control based on the expected results of actions carried out only in the mental plane. - Control based on the analysis of finished results actually performed actions. - Control based on the expected results of actions carried out only in the mental plane. [6]

- The effectiveness of the methods used, methods, and means of educational activities; - Compliance with applicable organizational forms students' age, content material, and the like. - The correct setting of goals, their "translation" into concrete tasks and solving of complex adequacy dominant and subordinate tasks baseline.

References

1. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan 19.05.21. № 5117 about "measures to develop the learning of foreign languages".
2. Bax, (2003, p. 23) and Chase (2004, p 14).
3. Egbert and Petrie, 2005.
4. Negroponte (1995, p. 32) and Rheingold (1993, p. 53).
5. Маматкулов Х.А. Improving the professional competence of teachers of foreign languages as one of the main factors of the modernization of education // otif Akademi Halkbilimi Dergisi. -Temmuz-Aralık, 2014. № 2.
6. Mamatkulov Kh. Improvement of the professional competence of foreign language teachers with computer technology - one of the main factors of modernization of education // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. -London: 2015, № 3. -P. 7-11.

REZYUME. O'zbekistonda ta'lim tizimi so'nggi yigirma yil davomida ulkan o'sish va rivojlanishni boshdan kechirdi, bu esa bir qator tizimli o'zgarishlarga, shuningdek, ba'zi innovatsion yangi ishlanmalarining kiritilishiga olib keldi. Kitobning beqiyos ahamiyati samarasi o'laroq, birinchi sinfdan boshlab butun mamlakat bo'ylab umumta'lim maktablarining o'quv dasturlariga notanish asarlar, xususan, ingliz tilida yozilgan asarlar o'qish kiritildi.

РЕЗЮМЕ. Система образования в Узбекистане за последние два десятилетия претерпела огромный рост и развитие, что привело к ряду системных сдвигов, а также внедрению некоторых инновационных разработок. Прямым следствием огромного значения книги является то, что чтение неродных произведений, особенно написанных на английском языке, было включено в учебные программы средних школ по всей стране, начиная с первого класса.

SUMMARY. The educational system in Uzbekistan has gone through enormous growth and development over the course of the last two decades, which has led to a number of systemic shifts as well as the introduction of some innovative new developments. As a direct result of the book's enormous significance, reading non-native works, particularly those written in the English language, has been integrated into the curricula of secondary schools all over the country beginning with the first grade.

6-7 ЁШЛИ БОЛАЛАРДА САКРОВЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Б.Б.Абдуллаев – катта ўқитувчи

И.С.Хайтметов – катта ўқитувчи

У.Б.Халилов – МСФ 01-21 талабаси

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: махсус ҳаракат тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик, амалий гимнастика машқлари, координацион ва куч чидамлилиқ асосий гимнастика воситалари, амалий кўникма ва назарий билимлар.

Ключевые слова: специально-двигательная подготовка, физическая и техническая подготовка, упражнения прикладной гимнастики, основные гимнастические средства координации и силовой выносливости, практические навыки и теоретические знания.

Key words: special motion training, physical and technical training, applied gymnastics exercises, basic gymnastic means of coordination and strength endurance, practical skills and theoretical knowledge.

Тадқиқотнинг долзарблиги: ушбу муаммони ўрганишга бўлган кизиқиш камаймаяпти, аксинча, борган сари ортиб бормоқда. Истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлашда рўй бериши мумкин бўлган ижобий ёки салбий натижа «калитини излашга» масъул тренерлар ўзларининг ижодий фаолиятида назарий ёки педагоглар, физиолог, шифокор, руҳиятшунослар тадқиқотларига асосланадилар. Чунки малакали спортчиларни тайёрлаш кенг камровли ва серкирра мураккаб жараёндир (7).

Бинобарин, жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни шундай ташкил этилиши лозимки, олдиндан ўзлаштирилган бир гуруҳ машқлар нафакат бошқа турдош машқлар элементларига ўргатиш масаласини енгилаштириши даркор, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган турдош машқларга ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг гимнастик машқлар мажмуасига, асосан ишлаб чиқилган мувофиқ жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамоҳанг бўлиши мумкин. Ташкилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафакат таснифий (классификацион) асосда уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади: 5-6 ёшли болаларда турли машқлардан фойдаланиб сакровчанлик қобилиятини ривожлантириш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Мактаб ёшигача бўлган болаларнинг бошланғич даврида сакровчанлик тайёргарлигини жисмоний сифатларини текшириш.

Тадқиқот натижалари: Юқорида кўриб чиқилган ҳаракат ходисаларидаги сакровчанлик сифатлари доимо биргаликда намоён бўлади. Уларнинг мажмуавий пайдо бўлиши ҳаракат фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

1. Сакровчанлик қобилияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни тахминий такомиллаштириш.

5-6 ёшли қизларнинг сакровчанлик қобилияти ривожланиши мажмуавий шаклининг намоён бўлиши воситаси сифатида юқори тезликда бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Машқларнинг турли йўналишларига қарамасдан бу восита мажмуавий тавсифга эга, яъни бир вақтда тезлик кучининг ҳар хил турига турлича таъсир ўтказди. 5-6 ёшли болаларнинг сакровчанлик машқларининг техникаси машқлар бажарилишининг юқори тезликда ўтишини таъминлаш керак. Машқларни шу даражада ўзлаштириб олиш керакки, асосий эътиборни унинг бажарилиш усулига эмас, балки унинг тезлигига

қаратиш керак. Машқлар давомийлиги таъсирида чарчаб қолиб, бажарилиш тезлигини пасайтириб юбормаслиги керак. Машқларнинг давомийлиги тезлик қобилиятлари мажмуасини эгаллашга қаратилган бўлиб, 5-10 секунд бўлиши мумкин.

Мажмуавий тезкорлик қобилиятининг ривожланишида такрорлаш усули етакчи ҳисобланади. Бу ҳолатдаги асосий тенденциянинг вазифаси машғулотларда юқори тезликни оширишга ҳаракат қилишдир. Бу вазифага усулларнинг ҳамма таркиблари бўйсунди (масофа узунлиги, машқ бажарилишини самарадорлиги, дам олиш оралиғи, такрорлашлар сони ва дам олиш хусусияти). Масофа узунлиги (машқларнинг давомийлиги) шундай танланадики, ҳаракатланиш давомида унинг тезлиги (ишнинг самараси) пасайиб кетмаслиги керак. Бунда ҳаракат юқори тезликда бажарилади ва ҳар уринишда яхши натижаларни кўрсатишга ҳаракат қилинади. Уринишлар орасидаги дам олиш оралиғи катта бўлиши керак, шунда организм ўзини тиклаб олади ва тезлик пасайиб кетмайди.

Ўйин ва мусобақа усулларида фойдаланилганда қўшимча рағбат, кизиқиш, ҳис-ҳаяжон кўтарилиши, шугулланувчиларнинг рақобатчилик кайфияти кабилар ҳисобига тезлик пайдо бўлиш имкониятлари ошади.

1- жадвал. 5-6 ёшли қизларни тадқиқотдан олдинги сакровчанлик натижалари

Назорат машқлари	Натижалар	
	5 ёшли	6 ёшли
Узунликка сакраш(см)	100	113
Жойидан орқага сакраш(см)	3,2	4,5
ўнг оёқда узунликка сакраш(см)	6,2	8,6
Чап оёқда узунликка сакраш(см)	7,6	10,4
40 см.баландликка сакраш	8	12

5 ёшли қизларнинг кўрсатган натижалари узунликка сакраш М.Л. Журавин ишлаб чиққан жадвал бўйича юқори натижа 115 см ташкил қилади, дастлабки натижа 15 см меъёрдан паст. Қолган тестлар бўйича ҳам кўрсаткичлар яхши натижага яқинлашмади. 6 ёшли болаларда ҳам шу натижаларни кўрсатди.

Қўйилган мақсадни ечиш учун болаларни тадқиқот гуруҳига ва назорат гуруҳига бўлди.

Сакровчанлик сифатларини ривожлантириш самарадорлиги

Сакровчанлик сифатларининг намоён бўлишида бир-бирига нисбатан боғлиқ бўлмаган 3 та элемент шақллари ўзаро фарқланади:

- ҳаракат (вакт) реакцияси (старт ва бошқа тез аниқланувчи ҳаракатлар);
- алоҳида ҳаракатлар тезкорлиги (отиш, уриш ва бошқалар);

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти: Дарслик. - Т.: 2005. 231-б.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DITI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. 113-b.
3. Мусаев Б.Р. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УЗГИФК, 2011. 180-б.
4. Умаров Д.Х. Ёш гимнастикачилар жисмоний сифатларини тайёргарлик босқичида ривожлантириш технологияси. Дисс... канд. пед. наук. - Т.: УЗГИФК, 2007. 187-б.
5. Хайметов И.С. Sport pedagogik mahoratinini oshirish. (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti (O'quv-qo'llanma). -T.: « Davr matbuot savdo», 2020, 176-b.

РЕЗЮМЕ. Мақолада 5-6 ёшли болаларда турли гимнастика машқларидан фойдаланиб, муҳим бўлган сакровчанлик қобилиятини ривожлантириш масалалари кўрилган.

РЕЗЮМЕ. В статье рассмотрены вопросы развития такого важного навыка как прыгучесть у детей 5-6 лет посредством различных гимнастических упражнений.

SUMMARY. The article deals with the development of such an important skill as jumping in children 5-6 years old through various gymnastic exercises.

- бир қанча ҳаракатлар ёки ҳаракат актини бажариш (югуриш, сузиш).

Шунинг учун ушбу элементлар ҳар бири алоҳида машқларни талаб қилади. Сакровчанлик маълум машқларда ва аниқ ҳаракат малакаларида ривожланади.

Сакровчанлик сифатлари қисқа вақт ичида ҳаракат амплитудасини сақлаган ҳолда юқори ёки ўта юқори кучланишни намоён қилиш қобилиятидир. Сакровчанликни аниқлашда сакровчанлик алоҳида қобилият сифатида кўрилиб, улар бир-бири билан чамбарчас боғланган. Тажрибада сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, УРМ, арғамчи билан ва гимнастика машқлари дарс жараёнига киритилди. Тадқиқотдан кейинги сакровчанлик натижалар 2-жадвалда.

2-жадвал. Боғча болаларининг тадқиқотдан кейинги сакровчанлик даражаси

Назорат машқлари	назорат		тадқиқот	
	олдин	кейин	олдин	кейин
Узунликка сакраш(см)	106,5	111,4	106,0	120,4
Жойидан орқага сакраш(см)	3,8	5,4	3,5	16,2
ўнг оёқда узунликка сакраш(см)	7,4	9,1	7,5	14,4
Чап оёқда узунликка сакраш(см)	9,0	12,6	9,2	19,8
40см баланд-ликка сакраш	7	9	8	11

Юқорида кўрсатилган тадқиқотдан кейинги натижалар (2-жадвал) шуни кўрсатдики, тадқиқот гуруҳи назорат гуруҳга қараганда ҳамма кўрсаткичлар

Юқори даражада эканлиги аниқланди. Демак, берилган машқлар ва ишлатилган мажмуалар ўз самарасини кўрсатди.

Хулосалар

1. Илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш боғча болаларни жисмоний тарбия амалиётини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, сакровчанлик сифатларининг ривожланиши учун мойиллик пайдо бўлди ва ҳар хил болаларда сакровчанлик турли даврларда содир бўлади. Бу қонуниятлар болаларнинг жисмоний тайёргарлигига таъсир кўрсатади.

2. Тажрибани кўрсатишча, сакровчанликни ривожлантириш учун 5-6 ёшли болаларни машқларнинг давом этиш вақти, 3-7 сония, бир сериядаги такрорлашлар сони 2-3 марта, дам олиш оралиғи 7-20 сония, сериялар сони 2 та, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 70-90 сонияга тенг.

3. Очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларда 60 фоиз, спорт залида 40 фоиз сакровчанлик машқларини тақсимланганда, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини фарқли равишда яхшилашда, ўқув материалларини ўзлаштириш сифати яхшиланди.