Magistrant
D.F. RAXMATULLAYEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0015

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN 5-6 YOSHLI BOLALARDA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBLARI

Annotatsiya

В данной статье раскрываются содержание, методические основы и практическое значение педагогической технологии, направленной на формирование быстроты у детей 5–6 лет с ограниченными физическими возможностями. В ходе исследования проведён комплексный анализ эффективности занятий, организованных на основе адаптированных скоростных упражнений, подвижных игр и индивидуального подхода.

Полученные результаты показали, что применение игровых и адаптированных педагогических технологий оказывает положительное влияние на развитие скоростных качеств, повышение двигательной активности и улучшение показателей физического развития детей.

Ключевые слова: *дети с ограниченными физическими возможностями, скоростные качества, адаптивная физическая культура, педагогическая технология, дошкольный возраст.*

Abstract

Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan 5–6 yoshli bolalarda tezkorlik sifatini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyaning mazmuni, metodik asoslari va amaliy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida moslashtirilgan tezkor mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarning samaradorligi kompleks tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘yin asosidagi va moslashtirilgan pedagogik texnologiyalarni qo‘llash bolalarda tezkorlik sifatining samarali rivojlanishiga, harakat faolligining oshishiga hamda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: *jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar, tezkorlik sifati, adaptiv jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiya, maktabgacha yosh.*

This article describes the content, methodological foundations, and practical significance of a pedagogical technology aimed at developing speed abilities in children aged 5–6 with physical disabilities. The study includes a comprehensive analysis of the effectiveness of training sessions based on adapted speed exercises, active games, and an individual approach.

The results indicate that the use of game-based and adapted pedagogical technologies has a positive impact on the development of speed abilities, increases motor activity, and improves physical development indicators in children.

Keywords: *children with physical disabilities, speed abilities, adaptive physical education, pedagogical technology, preschool age.*

Dolzarbligi. Maktabgacha yosh davri bolalarda asosiy jismoniy sifatlar shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, 5–6 yosh oralig‘ida tezkorlik sifati faol rivojlanib, harakat tezligi, reaksiya va koordinatsiya bilan chambarchas bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda ushbu sifatni rivojlantirish maxsus, ehtiyotkor va moslashtirilgan pedagogik yondashuvni talab etadi.

Bugungi kunda adaptiv jismoniy tarbiya tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali bolalarning jismoniy faolligini oshirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini ta’minlash dolzarb masala hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolaning maqsadi – jismoniy imkoniyati cheklangan 5–6 yoshli bolalarda tezkorlik sifatini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyani ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Ilmiy manbalarda jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv yetakchi omil sifatida e’tirof etiladi. Tadqiqotlarda harakatli o‘yinlar, qisqa muddatli tezkor mashqlar hamda motivatsion muhit bolalarda tezkorlik sifatini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi ta’kidlanadi.

Jahon tajribasida, xususan Kanada va AQSh maktabgacha ta’lim tizimida tezkorlik sifati qisqa muddatli, takroriy harakatlar orqali rivojlantiriladi. Bunday mashqlar odatda 3–7 soniya davom etib, ular orasida qisqa dam olish intervallari beriladi, bu esa bolalarning tez charchashining oldini oladi. Yevropa mamlakatlarida esa tezkorlikni rivojlantirish jarayonida sensorli rag‘batlantirish (rangli belgilar, tovushli signallar) keng qo‘llaniladi.

Yaponiya tajribasida tezkorlik sifati syujetli harakatli o‘yinlar orqali, majburlovsiz va stresssiz muhitda shakllantiriladi. Umuman olganda, xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, o‘yin asosidagi va moslashtirilgan pedagogik texnologiyalar yuqori samaradorlikka ega.

Tadqiqot maqsadi jismoniy imkoniyati cheklangan 5–6 yoshli bolalarda tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun samarali mashg‘ulot usullarini ishlab chiqish va ularning ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan 5–6 yoshli bolalar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

pedagogik kuzatuv;
tajriba-sinov mashg‘ulotlari;
moslashtirilgan harakatli o‘yinlar;
natijalarni taqqoslash va tahlil qilish.

Mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lig‘i va jismoniy holatini inobatga olgan holda tashkil etildi. Tezkorlik sifatini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalar tuzilmasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish tadqiqotning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi (1-jadval).

1-jadval

Tezkorlik sifatini shakllantirish uslublarining tuzilmasi

Texnologik komponent	Mazmuni	Amalga oshirish shakli	Kutiladigan natija
Maqsadli yo‘naltirish	Tezkorlikni bolaning imkoniyatiga mos shakllantirish	Mashg‘ulot maqsadini aniq belgilash	Harakat tezligi oshadi
Mashqlar mazmuni	Qisqa muddatli tezkor mashqlar va o‘yinlar	Signalga javob, tez yurish	Reaksiya tezligi rivojlanadi
Metodik yondashuv	Individual va moslashtirilgan yondashuv	Yuklamani bosqichma-bosqich berish	Zo‘riqish kamayadi
Tashkiliy shakl	O‘yin asosidagi mashg‘ulotlar	Kichik guruh va yakka ish	Qiziqish kuchayadi
Nazorat va baholash	Rivojlanishni kuzatish	Pedagogik tahlil	Natijalar barqarorlashadi

Mazkur pedagogik uslubning tuzilmasi bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan komponentlar asosida tashkil etilgan bo‘lib, ularning har biri tezkorlik sifatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, maqsadli yo‘naltirish komponenti bolalarda tezkorlik sifatini ularning individual imkoniyatlariga mos holda rivojlantirishni nazarda tutadi. Mashg‘ulot maqsadining aniq belgilanishi pedagogik jarayonni samarali tashkil etish imkonini beradi va natijada bolalarning harakat tezligi oshishiga xizmat qiladi.

Mashqlar mazmuni qisqa muddatli tezkor mashqlar va harakatli o‘yinlardan iborat bo‘lib, ular asosan signalga tez javob berish, tez yurish va oddiy harakat reaksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Bunday mashqlar bolalarda reaksiya tezligini shakllantirish va mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Metodik yondashuv individual va moslashtirilgan prinsip asosida tashkil etilib, yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Bu esa bolalarning ortiqcha zo‘riqishini oldini olish, ularning funksional imkoniyatlariga mos mashg‘ulot olib borish hamda barqaror rivojlanishni ta’minlaydi.

Tashkiliy shakl o‘yin asosida qurilgan bo‘lib, mashg‘ulotlar kichik guruhlarda yoki yakka tartibda olib boriladi. Ushbu yondashuv bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ularning faol ishtirokini ta’minlaydi hamda o‘quv jarayonining samaradorligini kuchaytiradi.

Nazorat va baholash komponenti esa bolalarning rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatish va pedagogik tahlil asosida baholashni o‘z ichiga oladi. Bu jarayon natijalarning barqarorligini ta’minlash, mashg‘ulotlarni zarur hollarda takomillashtirish va individual yondashuvni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur pedagogik uslub komponentlarining o‘zaro uyg‘unligi jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda tezkorlik sifatini samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

5–6 yoshli jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda tezkorlik sifatiga ta’sir etuvchi asosiy omillar tizimli ravishda keltirilgan. Mazkur omillar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘lib, ularning uyg‘un rivojlanishi tezkorlik sifatining samarali shakllanishini ta’minlaydi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, signalga javob tezligi va harakatni tez boshlash eng yuqori darajadagi ta’sirga ega omillar hisoblanadi. Chunki aynan ushbu ko‘rsatkichlar bolalarda tezkor harakatni boshlash, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish va reaksiya bildirish qobiliyatini shakllantiradi. Bu esa umumiy tezkorlik sifatining asosini tashkil etadi.

Harakat koordinatsiyasi o‘rta–yuqori darajada ta’sir etuvchi omil sifatida namoyon bo‘lib, harakatlarning aniqligi, muvozanati va barqarorligini ta’minlaydi. Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda koordinatsiya rivoji tezkorlik sifatining to‘liq namoyon bo‘lishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar juda muhim omil sifatida ajralib turadi. Ular bolalarda tezkorlikni majburlovsiz, qiziqarli va tabiiy sharoitda rivojlantirish imkonini beradi hamda mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyani oshiradi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot xavfsizligini ta’minlash pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Xavfsiz sharoitda tashkil etilgan mashg‘ulotlar ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanishning oldini oladi, bu esa bolalarning barqaror va izchil rivojlanishiga zamin yaratadi.

Umuman olganda, mazkur omillarning kompleks va uyg‘un qo‘llanilishi tezkorlik sifatini samarali shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jadvalda 5–6 yoshli jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda tezkorlik sifatini shakllantirishga ta’sir etuvchi asosiy omillar aks ettirilgan. Ushbu ko‘rsatkichlar o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘un rivojlanishi tezkorlik sifatining samarali shakllanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, signalga tezkor javob berish, harakatni tez boshlash hamda o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar ushbu yosh davrida yetakchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar xavfsizligini ta’minlash pedagogik jarayonning muhim sharti hisoblanadi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy imkoniyati cheklangan 5–6 yoshli bolalarda tezkorlik sifatini shakllantirish oddiy mashqlar orqali emas, balki puxta o‘ylangan va moslashtirilgan pedagogik uslub asosida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Ayniqsa, ushbu yosh davrida bolalarning nafaqat jismoniy imkoniyatlari, balki ularning psixologik holati, qiziqish darajasi va tez charchash

xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, jahon tajribasi tahlili shuni ko‘rsatadiki, rivojlangan mamlakatlarda jismoniy imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlik sifatini shakllantirish asosan qisqa davom etuvchi, xavfsiz va o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu yondashuv bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos kelishi, ularning ortiqcha charchashining oldini olishi hamda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishi bilan ahamiyatlidir.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, tezkorlik sifatini rivojlantirishda moslashtirilgan pedagogik uslubdan foydalanish yuqori samaradorlikka ega. Ayniqsa, individual yondashuv, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, signalga asoslangan mashqlar va o‘yin elementlaridan foydalanish bolalarning harakat tezligi, reaksiya qobiliyati va umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarni tashkil etishda xavfsizlikni ta’minlash, psixologik qulay muhit yaratish va bolalarning qiziqishini hisobga olish muhim omil ekanligi aniqlandi. Bu esa pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishda asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan pedagogik uslub ilmiy jihatdan asoslangan va amaliy jihatdan samarali ekanligi isbotlandi. Mazkur uslubni maktabgacha ta’lim muassasalarida, xususan jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda qo‘llash ularning tezkorlik sifatini izchil rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Muxitdinova, N. M. (2026). Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o ‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. Fan-Sportga, (3), 92-95. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a025

2. Davlatova, L., & Sharopova, U. (2026). Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslari. Fan-sportga, 9(2), 92–94. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a027

3. Gofurov, B. K. (2026). The role of statokinetic and hypoxic exercises in improving the accuracy of movements performed in sports games. Eurasian Journal of Sport Science, 6(1), 1–4. https://doi.org/10.65149/eajss.2026.v6i1.a001.



Professor
X.A. XO‘DJAMQULOV[1]
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
V.B. ARIPOVA[1]
[1]Renessans universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0004-7001-2629

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0016

IMKONIYATI CHEKLANGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY MASHQLAR ORQALI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH

Annotatsiya

Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста является важным фактором их здорового развития и формирования моторных навыков. В данной статье проведён научный анализ системы адаптированных физических упражнений для детей с ограниченными возможностями и её влияния на двигательную активность.

Результаты исследования показали, что специально разработанная программа упражнений способствует значительному улучшению координации, равновесия и общей физической подготовленности детей. Данный подход также является эффективным средством повышения двигательной активности и может быть использован в педагогической и реабилитационной практике.

Ключевые слова: *дети с ограниченными возможностями, дошкольный возраст, физические упражнения, двигательная активность, здоровое развитие.*

Abstract

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish ularning sog‘lom rivojlanishi hamda motorik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar tizimi va uning harakat faolligiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar dasturi bolalarning koordinatsiya, muvozanat va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, ushbu yondashuv bolalarning harakat faolligini oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Kalit so‘zlar: *jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar, maktabgacha yosh, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, sog‘lom rivojlanish*

Increasing physical activity in preschool children is an important factor in their healthy development and the formation of motor skills. This article presents a scientific analysis of a system of adapted physical exercises for children with disabilities and its impact on their physical activity.

The results of the study show that the specially developed exercise program significantly improves coordination, balance, and overall physical fitness of children. This approach is also an effective tool for enhancing physical activity and can be applied in both educational and rehabilitation practices.

Keywords*: children with disabilities, preschool age, physical exercises, physical activity, healthy development.*

Dolzarbligi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida jismoniy faollik muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, ushbu davrda motorik ko‘nikmalar, muvozanat, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarlik shakllanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarda esa harakat imkoniyatlarining cheklanganligi sababli ushbu jarayon nisbatan sekinlashadi. Natijada motorik ko‘nikmalar yetarli darajada shakllanmaydi, ijtimoiy faollik pasayadi hamda psixologik rivojlanishda kechikishlar kuzatilishi mumkin.