

Musayeva Dilrabo Muhammadjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasida asistent
o'qituvchisi
dmusayeva201@gmail.com

**INTERFAOL YECHIMLAR ORQALI IMKONIYATI CHEKLANGAN
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARIDA FOYDALANISH MODELINI ISHLAB CHIQUISH**

***Annotatsiya.** Mazkur tadqiqotda imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol echimlardan foydalanish modeli ishlab chiqilgan. Tadqiqotda bolalarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, harakat faolligini oshirish hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishda interfaol usullarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, moslashtirilgan mashqlar va o'yinlar orqali bolalarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda samarali ta'lim muhitini yaratish masalalari tahlil qilingan. Ish natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, olib kiruvchi va olib chiquvchi mushaklar, texnik tayyorgarlik.*

**РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ
РЕШЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

***Аннотация.** В данном исследовании разработана модель использования интерактивных решений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями. В данном исследовании разработана модель использования интерактивных решений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями. В данном исследовании разработана модель использования интерактивных решений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями. В исследовании подчеркивается важность интерактивных методов для поддержки физического развития детей, повышения двигательной активности и повышения их интереса к занятиям. Также проанализированы вопросы создания эффективной образовательной среды с учетом индивидуальных возможностей детей с помощью современных педагогических технологий, адаптированных упражнений и игр. Результаты работы имеют практическое значение в организации инклюзивной физической культуры в дошкольных учреждениях.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, вводные и выводные мышцы, техническая подготовка.*

**DEVELOPMENT OF A MODEL OF USE IN PHYSICAL EDUCATION
ACTIVITIES OF PRESCHOOL CHILDREN WITH LIMITED ACCESS THROUGH
INTERACTIVE SOLUTIONS**

***Annotation.** In this study, a model for the use of interactive solutions in physical education activities for preschool children with disabilities has been developed. In this study, a model for the use of interactive solutions in physical education activities for preschool children with disabilities has been developed. The study highlights the importance of interactive methods for supporting the physical development of children, increasing their motor activity and interest in activities. The study also analyzes the issues of creating an effective educational environment for children with disabilities using modern pedagogical technologies, adapted exercises and games. The results of the work have practical significance in the organization of inclusive physical culture in preschool institutions.*

use of interactive solutions in physical education activities for preschool children with disabilities has been developed. The study highlighted the importance of interactive methods in supporting the physical development of children, increasing movement activity and increasing their interest in training. The issues of creating an effective educational environment taking into account the individual capabilities of children through modern pedagogical technologies, adapted exercises and games have also been analyzed. The results of the work are of practical importance in the organization of inclusive physical education training in preschool educational institutions.

Keywords: *physical fitness, incoming and outgoing muscles, technical training.*

Bugungi kunda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, ayniqsa maktabgacha ta'lim bosqichida bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda imkoniyati cheklangan bolalarga nisbatan teng imkoniyatlar yaratish, ularni ijtimoiy hayotga moslashtirish va sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu jihatdan, maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, psixomotor rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun esa bunday mashg'ulotlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy moslashuv jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Biroq an'anaviy mashg'ulotlar ushbu toifadagi bolalarning individual ehtiyojlari va imkoniyatlarini to'liq qamrab ololmasligi mumkin. Shu sababli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol echimlardan foydalanish, ya'ni moslashtirilgan o'yinlar, innovatsion pedagogik texnologiyalar va individual yondashuvga asoslangan mashg'ulotlar modelini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi. Interfaol usullar bolalarning faolligini oshirish, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda ta'lim jarayonining samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Mazkur ishda maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol echimlardan foydalanish modeli ishlab chiqilib, uning nazariy va amaliy ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limni rivojlantirishda hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Dolzarligi. Maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarda harakat faolligini oshirish va sog'lig'ini mustahkamlash jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy vazifalaridan biridir. Ushbu yosh davrida etarli darajada tashkil etilgan harakat faoliyati bolalarning mushak tizimini rivojlantirish, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash hamda umumiy jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalar uchun sog'lomlashtiruvchi yo'nalishdagi mashg'ulotlar ularning kundalik hayot faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakat faolligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar interfaol usullar asosida tashkil etilganda bolalarning faol ishtiroki ta'minlanadi, harakatlarga bo'lgan qiziqishi kuchayadi va charchash holatlari kamayadi. Bunda moslashtirilgan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, ritmik mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar jarayonida bolalarning individual imkoniyatlari va sog'lig'i holatini inobatga olinib, yuklama bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki bolalarning psixo-emotsional holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish va ijobiy kayfiyatni shakllantirishga ham xizmat qiladi. To'g'ri tashkil etilgan harakat faoliyati nafas olish, qon aylanish va asab tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda bolalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarda interfaol echimlar asosida harakat faolligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash hamda jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bosqichma-bosqich (moslashtiruvchi, rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Eshitishida nuqsoni bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni kundalik faoliyatga tatbiq etish modelini ishlab chiqish;

2. Maktabgacha yoshdagi eshitishida muammosi bo'lgan bolalarda jamoada harakat qilish, o'zaro muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ijtimoiy moslashuv jarayonini takomillashtirish;

3. Eshitishida nuqsoni bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish, harakatlarni ongli boshqarish va takomillashtirishga oid ko'nikmalarni shakllantirish.

Tadqiqot jarayonida eshitishida nuqsoni bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish maqsadida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar kundalik ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etildi. Mashqlar bolalarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilib, asosan vizual ko'rsatmalar va amaliy namoyish asosida tashkil qilindi. Shu bilan birga, jamoaviy harakatli o'yinlar va guruh mashqlari orqali bolalarning jamoada harakat qilish, o'zaro hamkorlik va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Bu esa bolalarning ijtimoiy shakllanishi va ijtimoiy moslashuv jarayonining yaxshilanishiga xizmat qildi. Shuningdek, individual va mustaqil bajariladigan mashqlar yordamida bolalarda harakatlarni mustaqil bajarish, ularni ongli ravishda boshqarish hamda takomillashtirish ko'nikmalari shakllantirildi. Natijada bolalarning jismoniy faolligi oshib, sog'lig'i mustahkamlandi va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi kuchaydi.

Interfaol echimlar orqali imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish modeli

1. Bosqichlar (chap tomonda yashil bloklarda):

Harakat faolligini yaxshilashga qaratilgan dastur — model asosiy yo'nalishi, harakat faolligini oshirishga mo'ljallangan.

Moslashtiruvchi bosqich — bolalarning jismoniy holatini va imkoniyatlarini hisobga olib dasturga moslashish.

Rivojlantiruvchi bosqich — harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, ko'nikmalarni oshirish.

Mustahkamlovchi bosqich — shakllangan ko'nikmalarni mustahkamlash va barqarorlashtirish.

2. Vositalar (o'rta ko'k blokda): Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun quyidagi vositalar qo'llaniladi:

O'yin — jismoniy faoliyatni rag'batlantirish va motivatsiyani oshirish uchun asosiy vosita.

Multimedia — vizual va eshitishdagi cheklolvlarga mos keladigan interfaol o'quv materiallari.

Ko'rgazmali vositalar — namoyish va ko'rsatmalar orqali mashqlarni tushuntirish.

Gimnastika mashqlari — muvozanat va motorikani rivojlantirish uchun.

Harakatli o'yinlar — bolalarning jismoniy faolligini oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

3. Tamoyillar (o'ng tomonda kulrang bloklarda): Model quyidagi pedagogik tamoyillarga asoslanadi:

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar — yangi metod va vositalardan foydalanish.

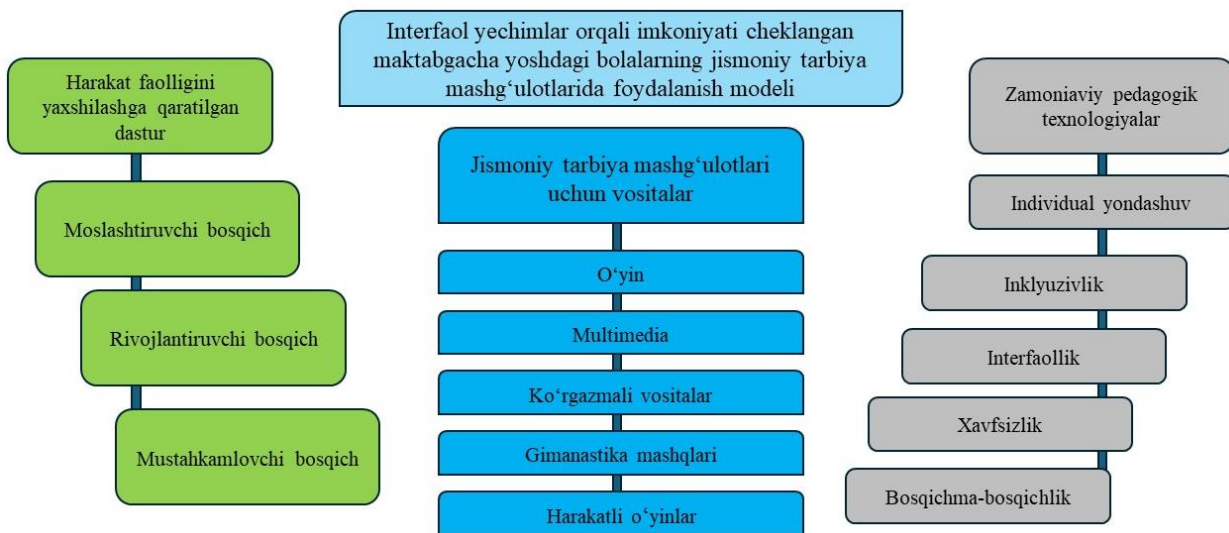
Individual yondashuv — har bir bolaning xususiyatlarini hisobga olish.

Inklyuzivlik — imkoniyati cheklangan bolalarni jamiyatga moslashuvini ta'minlash.

Interfaollik — faol o'rganishni rag'batlantirish.

Xavfsizlik — mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash.

Bosqichma-bosqichlik — mashg'ulotlarni qat'iy tartibda, bosqichma-bosqich o'tish.



1-rasm. Interfaol echimlar orqali imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish modeli

Ushbu model maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol usullar va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali harakat faolligini oshirish, sog'lomlashtirish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Model uch bosqichdan iborat: moslashtiruvchi, rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi bosqichlar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'yin, multimedia, ko'rgazmali vositalar, gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar kabi vositalar qo'llaniladi. Shu bilan birga, individual yondashuv, inklyuzivlik, interfaollik, xavfsizlik va bosqichma-bosqichlik tamoyillari asosida tashkil etiladi. Model maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarning harakat qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantirish va ularning jamiyatga moslashuvini ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi (1-rasmga qarang).

Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning harakat faolligini oshirish uchun sog'lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotga tatbiq etish

Ushbu vazifani amalga oshirish maqsadida maktabgacha ta'lim muassasasining kundalik tartibiga moslashtirilgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Mashqlar ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va erkin harakat faoliyati jarayonlariga bosqichma-bosqich kiritildi. Mashqlar vizual ko'rsatmalar, imo-ishoralalar va namoyish asosida o'rgatildi, bu esa eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun tushunarli va qulay muhit yaratdi. Kuzatuv natijalariga ko'ra, sog'lomlashtiruvchi mashqlar muntazam qo'llanilganda bolalarning umumiy harakat faolligi oshdi, mushak faoliyati faollashdi hamda charchash holatlari kamaydi. Shuningdek, bolalarda jismoniy mashqlarga nisbatan ijobiy munosabat shakllandi.

1 haftalik mashg'ulotlar rejasi

Dushanba

Harakat faolligini oshirishga

“Quyoshga cho'zilamiz”

Rangli belgilar bo'ylab yurish

Nafas mashqi “Sharcha”

Natijada organizm faollashadi, mashg'ulotga moslashuv ta'minlanadi.

Seshanba

Jamoda harakat qilish

“Birga yuramiz” mashqi

“Do'st bilan to'p” o'yini

Yengil relaksatsion mashqlar

Natijada hamkorlik va ijtimoiy muloqot rivojlanadi.

Chorshanba

Mustaqil harakat ko'nikmalari

“O‘zim bajaraman” mashqi
“Ketma-ketlik” mashqi
Nafas mashqlari
Natijada mustaqil bajarish va ongli harakat shakllanadi.

Payshanba

Harakat + jamoa
Rangli yo‘lakchalar bo‘ylab yurish
“Kim tezroq etadi?” jamoaviy o‘yini
Musiqali ritmik mashqlar
Natijada harakat faolligi va jamoaviylik mustahkamlanadi.

Juma

Takrorlash va sog‘lomlashtirish
Eng yoqimli mashqlarni takrorlash
Tanla va bajar” mashqi
Relaksatsiya va nafas mashqlari
Natijada erishilgan ko‘nikmalar mustahkamlanadi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam ravishda ushbu mashqlarni bajarish bolalarda umumiy harakat faolligini oshirish, mushak faoliyatini yaxshilash, nafas olishni tartibga solish hamda ijtimoiy moslashuv va o‘zaro hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, mustaqil bajariladigan mashqlar yordamida bolalarning tashabbuskorligi va harakatlarni ongli boshqarish qobiliyatlari mustahkamlandi. Umuman olganda, haftalik mashqlar rejasi imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini interfaol va tizimli shaklda tashkil etishga xizmat qiluvchi samarali vosita bo‘lib, ularning sog‘lomlashtirish va rivojlanish jarayonlarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, eshitishida nuqsoni bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini interfaol va sog‘lomlashtiruvchi yondashuvlar asosida tashkil etish ularning harakat faolligini oshirishda samarali hisoblanadi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi va uch bosqichli dastur bolalarning jismoniy imkoniyatlariga mos holda bosqichma-bosqich qo‘llanilib, sog‘liqni mustahkamlashga xizmat qildi. Mashg‘ulotlar jarayonida sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni kundalik hayotga tatbiq etish bolalarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash, mushak faoliyatini faollashtirish hamda charchash holatlarining kamayishiga olib keldi. Jamoaviy harakatli o‘yinlar orqali bolalarda ijtimoiy shakllanish, o‘zaro hamkorlik va jamoada harakat qilish ko‘nikmalari rivojlandi. Shuningdek, mustaqil bajariladigan mashqlar yordamida bolalarda harakatlarni ongli ravishda bajarish, tashabbuskorlik va o‘ziga ishonch kabi muhim sifatlar shakllandi. Umuman olganda, interfaol echimlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari eshitishida nuqsoni bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lomlashtirish jarayoni va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlashda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta‘lim muassasalarida inklyuziv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. MX Mirjamolov, RF Odilov . Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari.- 2020.-S 2023
2. Миржамолов М. Х. ЭШИТИШ ҚОБИЛИЯТИ РИВОЖЛАНМАГАН ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ //Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 214-221.
3. Davlatova L. T. Jismoniy tarbiya va sportda sog‘lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi va ahamiyati //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 8. – С. 686-691.
4. Миржамолов М. Х. Болалар мия фалажида тонус рефлексларининг таъсирини футбол гимнастикаси ёрдамида ривожлантириш услубияти // Современное образование

(Узбекистан). 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bolalar-miya-falazhida-tonus-reflekslarining-tasirini-fitboll-gimnastikasi-yordamida-rivozhlantirish-uslubiyati> (дата обращения: 08.12.2025).

5. Мурадов Ф. М. ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН 6-7 ЁШЛИ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ КООРДИНАТСИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ // Fan-Sportga. 2021. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/imkoniyati-cheklangan-6-7-yoshli-maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-arakatli-yinlar-or-ali-koordinatsion-obiliyatini-rivozhlantirish> (дата обращения: 08.12.2025).

6. Ф. М. Мурадов СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ МАЗМУНИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА КАСАЛЛИК, КАСАЛЛАНИШ, НОГИРОНЛИК ТУШУНЧАЛАРИ // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/so-lom-turmush-tarzining-mazmunini-shakllantirishda-kasallik-kasallanish-nogironlik-tushunchalari> (дата обращения: 08.12.2025).