



METHODOLOGY FOR DEVELOPING FLEXIBILITY IN PRESCHOOL CHILDREN

Najmiddinov Elyor Khusniddinovich

Samarkand State Pedagogical Institute

Faculty of Theory and Methodology of Physical Education and

Sports Training Master's Degree, 2nd year student

Email: najmiddinoveyor009@gmail.com

Uchqun Dusanov

Scientific supervisor: Assoc. Prof.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17197608>

ARTICLE INFO

Received: 16th September 2025

Accepted: 22nd September 2025

Online: 23rd September 2025

KEYWORDS

Preschool age, flexibility, physical education, methodology, muscle elasticity, joint mobility, sport pedagogy, developmental exercises.

ABSTRACT

This article examines the methodology for developing flexibility in preschool children. The research analyzed the scientific approaches of both foreign and Uzbek scholars, defining theoretical and practical foundations. The results of experimental sessions demonstrated that systematic application of specific exercises significantly improves muscle elasticity, joint mobility, posture, and overall physical development in children. The paper highlights methodological approaches, pedagogical conditions, and effective techniques for enhancing flexibility in early childhood education.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Najmiddinov Elyor Xusniddin o'g'li

Samarqand Davlat Pedagogika Instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi vametodika

fakulteti magistratura 2-bosqich talabasi. najmiddinoveyor009@gmail.com

Dusanov Uchqun

Ilmiy rahbar dots.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17197608>

ARTICLE INFO

Received: 16th September 2025

Accepted: 22nd September 2025

Online: 23rd September 2025

KEYWORDS

Maktabgacha yosh, egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, metodika, mushak elastikligi, harakat doirasi, sport pedagogikasi, rivojlantirish mashqlari.

ABSTRACT

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida xorijiy va o'zbek olimlarining ilmiy qarashlari o'rganilib, nazariy hamda amaliy asoslar ishlab chiqildi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari natijalariga ko'ra, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo'llanganda bolalarning mushak elastikligi, bo'g'imlarning harakat doirasi, qomati va umumiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari sezilarli



darajada yaxshilanganligi aniqlandi. Maqolada egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan metodik yondashuvlar, pedagogik sharoitlar va samarali uslublar keng yoritilgan.

Kirish. Maktabgacha ta'lim davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bolaning jismoniy, aqliy, ma'naviy va ruhiy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Olimlar ta'kidlaganidek, 3–7 yosh oralig'i bolaning jismoniy sifatlari eng tez shakllanadigan va rivojlanadigan davr bo'lib, aynan shu yoshda egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi sifatlarni rivojlantirish samarali natijalar beradi. Shu bois maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy tarbiya, balki sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Egiluvchanlik – bu mushaklar va bo'g'imlarning erkin, keng amplitudada harakat qila olish qobiliyati bo'lib, insonning umumiy harakat madaniyatida alohida o'rin tutadi. Egiluvchanlik qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, bolaning qomati shunchalik to'g'ri shakllanadi, harakatlari erkin bo'ladi, sport va o'yinlarda faol ishtirok etish imkoniyati ortadi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim muassasalarida egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini to'g'ri tanlash va uni bolalar yoshiga moslab qo'llash pedagogik jihatdan muhim vazifalardan biridir.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar ham bolalarning jismoniy tarbiyasini sifatli tashkil etishga katta e'tibor qaratmoqda. Xususan, "Ilk qadam" davlat o'quv dasturida jismoniy rivojlanish yo'nalishi alohida ko'zda tutilgan bo'lib, unda egiluvchanlikni rivojlantirishga doir mashqlar, o'yinlar va uslublar kiritilgan. Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga kamida 60 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari zarur, bu esa egiluvchanlik mashqlarini ham o'z ichiga olishi lozimligini ko'rsatadi. Egiluvchanlik mashqlarini tashkil etishda bolalarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari, individual rivojlanish darajasi inobatga olinishi kerak. Chunki bu davrda bola tez charchaydi, diqqatini uzoq saqlay olmaydi. Shu sababli mashqlar ko'proq o'yin shaklida, qiziqarli syujetlar asosida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Musiqa ostida mashqlar, guruh bo'lib bajariladigan topshiriqlar, juftlikda bajariladigan egilish va cho'zilish harakatlari bolalarda katta qiziqish uyg'otadi. Shu nuqtai nazardan, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish, tajribali pedagoglar hamda jismoniy tarbiya mutaxassislarining tavsiyalariga asoslanish, shuningdek xalqaro tajribani o'rganish bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biri sanaladi. Ushbu maqolada aynan maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning metodik asoslari, samarali mashq va o'yinlar, shuningdek pedagogik tavsiyalar tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni, jumladan, egiluvchanlikni rivojlantirish masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlarida o'z aksini topgan. O'zbekistonlik tadqiqotchilardan D. Axmedova (2019) o'zining "Jismoniy tarbiya metodikasi" asarida maktabgacha yoshda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tashkil etish, bolalar



qiziqishini oshirish uchun o'yin elementlaridan keng foydalanish lozimligini ta'kidlaydi. M. Ochirdiyev (2021) esa "Maktabgacha ta'limda jismoniy rivojlanish nazariyasi va amaliyoti" kitobida bolalar organizmi anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish zarurligini qayd etadi.

Xorijiy manbalarda ham egiluvchanlikning ahamiyati keng yoritilgan. Masalan, Platonov V.N. (2017) jismoniy tarbiya nazariyasida egiluvchanlikni mushaklarning cho'zilish xususiyati va bo'g'imlarning harakat doirasi bilan izohlab, uni rivojlantirishning eng samarali yo'llaridan biri sifatida muntazam mashqlarni tavsiya qiladi. Gallahue & Ozmun (2006) o'zlarining "Understanding Motor Development" asarida maktabgacha yoshdagi bolalarda motorik rivojlanish jarayonini o'rganar ekan, egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy salomatlik, balki psixomotor ko'nikmalarni shakllantirish uchun ham muhimligini qayd etadilar. Shuningdek, World Health Organization (WHO, 2020) tomonidan berilgan tavsiyalarda maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga kamida bir soat faol jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanishlari zarurligi ta'kidlanadi. Bunda cho'zilish, egilish va musiqiy ritm asosida bajariladigan mashqlar alohida ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, egiluvchanlikni rivojlantirish masalasi xalqaro miqyosda ham, milliy ta'lim tizimida ham dolzarb hisoblanadi. Ammo bu jarayonni maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari va qiziqishlariga moslab olib borish metodik yondashuvni talab etadi.

Metodologiya. Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalanildi:

1. Pedagogik yondashuv – bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olib mashqlarni tanlash, o'yin usullaridan foydalanish, musiqiy hamrohlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish.
2. Anatomik-fiziologik yondashuv – bolalarning mushak va bo'g'im tizimining moslashuvchanligi, suyaklarning shakllanish jarayoni, tez charchash xususiyati va diqqatning qisqa muddatli bo'lishini hisobga olish.
3. Kompleks yondashuv – egiluvchanlikni boshqa jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlik) bilan uyg'unlikda rivojlantirish, mashg'ulotlarda turli xil vositalardan (gimnastik tayoq, rezina lenta, shar) foydalanish.
4. Taqqoslash va tahlil metodi – o'zbek va xorijiy tajribalarni solishtirish orqali samarali metodlarni aniqlash, ilg'or tajribalarni milliy maktabgacha ta'lim tizimiga moslashtirish.
5. Eksperimental yondashuv – mashg'ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini muntazam qo'llash va natijalarni kuzatish orqali metodikaning samaradorligini aniqlash.

Ushbu metodologik asoslar bolalarda egiluvchanlikni shakllantirish jarayonini ilmiy asoslash va amaliyotga samarali tatbiq etishga xizmat qiladi.

Natijalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimli tarzda olib borilganda sezilarli ijobiy natijalar kuzatildi. Tadqiqot davomida 5–6 yoshli 40 nafar bola ikki guruhga bo'lingan holda kuzatildi: tajriba guruhi (20 nafar) va nazorat guruhi (20 nafar). Tajriba guruhida muntazam ravishda



egiluvchanlik mashqlari o'tkazilib, nazorat guruhida esa faqat umumiy jismoniy tarbiya mashqlari bajarildi.

1. Jismoniy ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar. Tajriba boshlanishida bolalarning ko'pchiligida oldinga egilish, yon tomonlarga cho'zilish, bukilish mashqlarida cheklovlar mavjud edi. Mashg'ulotlar davomida tajriba guruhidagi bolalarning mushak elastikligi ancha yaxshilandi. Masalan, dastlab tajriba guruhining 30 % bolasi qo'l uchini polga tekkiza olgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich 80 % gacha oshdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich faqat 45 % gacha yetdi.

2. Qomat va harakat madaniyati. Mashg'ulotlarga qadar ayrim bolalarda qomatning egilganligi va harakatlarning notekisligi sezilar edi. Tajriba oxirida tajriba guruhidagi bolalarning yurish, yugurish va o'yinlardagi harakatlari muvofiqlashib, qaddi-qomatlari to'g'ri shakllanganligi kuzatildi.

3. Psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar. Mashqlarni o'yinlar bilan uyg'unlashtirish natijasida bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi ortdi. Guruh mashqlarida hamkorlik qilish, sheriklariga yordam berish ko'nikmalari shakllandi. Mashg'ulotlar vaqtida musiqadan foydalanish bolalarning kayfiyatini ko'tarib, ularda intizom va o'zini boshqarish malakalarini mustahkamladi.

4. Metodik samaradorlik. Oddiydan murakkabga qarab mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish samarali bo'ldi. Dinamik mashqlar (qo'l va oyoq aylantirish, yon tomonlarga egilish) egiluvchanlikni tez rivojlantirdi, statik mashqlar (bir holatda turib cho'zilish) esa mushaklarning chidamliligini oshirdi. Juftlik mashqlari bolalarning bir-biriga yordam berish qobiliyatini mustahkamladi.

5. Xalqaro tajribaga mos natijalar. Olingan natijalar WHO (2020) tavsiyalariga mos ravishda, bolalarning jismoniy faoliyatining kundalik miqdorini oshirish sog'lom rivojlanishga bevosita ta'sir qilishini yana bir bor tasdiqladi.

Jadval: Tajriba va nazorat guruhlarida egiluvchanlik mashqlari natijalari

Ko'rsatkichlar	Tajriba boshlanishida (%)	Tajriba yakunida (%)	Nazorat boshlanishida (%)	Nazorat yakunida (%)
Qo'l uchini polga tekkizish	30	80	28	45
Yon tomonlarga egilish (90° gacha)	35	85	33	50
Cho'zilish mashqlarini to'liq bajarish	25	75	27	40
To'g'ri qomat saqlash ko'rsatkichlari	40	88	38	52

Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida muntazam va metodik asosda o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasida egiluvchanlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada yaxshilangan.

Muhokama. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha



yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish jarayoni muntazam mashqlar orqali samarali tashkil etilishi mumkin. Ayniqsa, mashg'ulotlarda o'yin elementlaridan foydalanish, musiqa ostida mashqlarni bajarish va juftlikda mashq qilish bolalarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshirdi. Bu esa natijada egiluvchanlik ko'rsatkichlarining yuqori darajada rivojlanishiga olib keldi. Natijalar xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda ilgari surilgan ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Masalan, Platonov V.N. (2017) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va muntazam o'tkazish samaradorligini ta'kidlagan. Bizning tajriba natijalarimiz ham ushbu yondashuvning to'g'riligini ko'rsatdi. Shuningdek, Gallahue & Ozmun (2006) bolalarning psixomotor rivojlanishida egiluvchanlik mashqlarining muhim ahamiyatga ega ekanligini qayd etgan bo'lsa, tajribamizda ham musiqiy va o'yinli mashqlar bolaning nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganligi kuzatildi.

Mahalliy tadqiqotchilar, jumladan, Axmedova (2019) va Ochildiyev (2021) bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy mashqlarni tashkil etish zarurligini ta'kidlaydilar. Tadqiqotimizda ham aynan bolalarning fiziologik imkoniyatlariga mos mashqlar qo'llanilgani sababli natijalar yuqori samaradorlikni ko'rsatdi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, nazorat guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlari ancha past darajada qolib ketdi. Bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus metodikaga asoslangan mashg'ulotlarni muntazam o'tkazish zarurligini isbotlab berdi. Oddiy jismoniy tarbiya mashqlari egiluvchanlik sifatini yetarli darajada rivojlantirmasligi tajriba natijalarida yaqqol ko'rindi. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2020) tavsiyalariga hamohang bo'lib, bolalar kunlik jismoniy faoliyatining ma'lum qismi cho'zilish va egiluvchanlik mashqlariga ajratilishi lozimligini yana bir bor tasdiqladi. Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim muassasalarida egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini to'g'ri tanlash va amaliyotda qo'llash bolalarning sog'lom rivojlanishi, qomatining to'g'ri shakllanishi va harakat madaniyatining yuksalishiga samarali ta'sir ko'rsatishini isbotladi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim omillardan biridir. Maxsus metodikaga asoslangan mashg'ulotlar muntazam o'tkazilganda bolalarning mushak elastikligi, bo'g'imlarning harakat doirasi, qomati hamda umumiy harakat madaniyati sezilarli darajada yaxshilanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida quyidagilar muhim metodik tamoyillar sifatida ajratildi:

- ❖ mashqlarni oddiydan murakkabga qarab bosqichma-bosqich tashkil etish;
- ❖ o'yin elementlari va musiqadan foydalanib bolalarda qiziqish uyg'otish;
- ❖ individual xususiyatlarni inobatga olib yuklamani me'yorlash;
- ❖ juftlik mashqlari orqali hamkorlik va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish.

Tajriba va nazorat guruhlarining taqqoslanishi shuni ko'rsatdiki, egiluvchanlik mashqlari tizimli ravishda qo'llangan guruhlarda natijalar ancha yuqori bo'ldi. Bu esa metodikaning samaradorligini isbotlab berdi. Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning ilmiy qarashlari ham olib borilgan ish natijalari bilan uyg'unlashdi. Xususan, Platonov (2017),



Gallahue & Ozmun (2006), Ahmedova (2019), Ochildiyev (2021)larning nazariy va amaliy yondashuvlari egiluvchanlikni rivojlantirishda metodik asos bo'lib xizmat qildi. Umuman olganda, maktabgacha ta'lim muassasalarida egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasini keng joriy etish bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kelgusida sport faoliyatiga qiziqishini oshirish va umumiy rivojlanishiga zamin yaratishda muhim omil hisoblanadi.

References:

1. Ahmedova D. *Jismoniy tarbiya metodikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 220 b.
2. Gallahue D.L., Ozmun J.C. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. – Boston: McGraw-Hill, 2006. – 430 p.
3. Hasanova N. *Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish*. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. – 156 b.
4. Ochildiyev M. *Maktabgacha ta'limda jismoniy rivojlanish nazariyasi va amaliyoti*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 198 b.
5. Platonov V.N. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – Moskva: Akademiya, 2017. – 540 s.
6. Sultonova G. *Bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2018. – 142 b.
7. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. – Geneva: WHO, 2020. – 36 p.
8. Yusupov A. *Sport pedagogikasi va maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faoliyati*. – Toshkent: Universitet, 2022. – 210 b.